



## FÖRELÄSNING

# ENERGI – KRAV, STRESS & KOST

Går det att finna en balans mellan att vilja prestera sitt max inom idrotten och samtidigt göra det hälsosamt?

Under denna föreläsning får deltagarna fundera över sin egen livssituation. Vilka aktiviteter känns krävande? Vilka aktiviteter ger massvis av energi? Kan en aktivitet vara krävande och ge energi på samma gång? Deltagarna får göra en individuell analys av sin egen livssituation och planera vad som bör prioriteras för att ha balans i livet. Vi kommer även att diskutera kostens betydelse för hälsan och prestationsförmågan. Innehållet i föreläsningen styrs till stor del av och tillsammans med er i föreningen samt bygger på era önskemål och behov.

- Föreläsning och diskussioner inom:
  - Energigivande aktiviteter
  - Målsättning
  - Kost/vila/träning
  - Stress
- Passar aktiva från årkurs 9 och uppåt
- Anpassningsbar till alla idrotter

## OM HANNA WISS

Hanna Wiss är född i Mariehamn (Åland, Finland) och flyttade till Örebro år 2010 där hon studerat på GIH och utbildat sig till lärare samt fördjupat sig inom ämnen som Elitidrott, idrottspsykologi och hälsa. Hanna är också licensierad kostrådgivare. Inom idrotten har Hanna meriter som friidrottare (längdhopp och sprint), då hon under 10 år haft landslagsuppdrag för Finland. Bland dessa finns bland annat medaljer i finska mästerskapen, Finnkamper samt 4 guld i Nordiska Mästerskapen (U23).



### KOSTNAD

3.000 :-  
+ RESA

### TID

CA 1 TIMMA &  
15 MINUTER

### MAX ANTAL

30 PERSONER

### BOKA EN UTBILDNING

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus: 019-17 55 00