



KALUNDBORG SVØMMEKLUB

Medlem af Dansk Svømmeunion, DGI og Kalundborg Idrætsråd

Foredrag om Kost og Præstation for unge elitesportsudøvere i Kalundborg Kommune.

Kalundborg Svømmeklub gentager succesen og inviterer alle elitesportsudøvere og deres forældre til et spændende foredrag om "Kost og Præstation" ved ernæringsvejleder Rikke Schwaner.

Foredraget finder sted tirsdag den 26. september 2017 kl. 18.00 på Kalundborg Musikskole, Skovbrynet 55, 4400 Kalundborg.

Foredraget henvender sig til elitesportsudøvere med en træningstid på min. 8-10 timer/uge.

Under foredraget vil Rikke Schwaner bl.a. komme ind på nedenstående:

- Hvorfor kosten er vigtig for dig, der træner meget - og konsekvenserne af mangelfuld kost
- Børns udvikling og behov for optimal ernæring
- Vigtigheden af kostindtag; før, under og efter træning
- Hvorfor måltidssammensætning og timingen af måltider er vigtig
- Korrekt brug af kosttilskud, sportsprodukter, vitaminer og mineraler
- Myter om hvad der er sundt og usundt

Foredraget varer ca. 2 timer, og der vil være rig lejlighed til at stille spørgsmål undervejs. Der vil blive serveret vand og frugt under foredraget.

Kalundborg Svømmeklubs Bestyrelse glæder sig til at se jer.

NB: Hvis i er en stor gruppe som deltager må i meget gerne give besked om ca. antal deltagere via mail til vores kasserer. (mail: kasserer@ksswim.dk)

