



KALUNDBORG SVØMMEKLUB

Medlem af Dansk Svømmeunion, DGI og Kalundborg Idrætsråd

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

Ved hjælp af aktivitetsstøtte fra **Gyproc A/S** er det med stor glæde, at **Kalundborg Svømmeklub** kan invitere alle elitesportsudøvere og deres forældre til et spændende foredrag om "Kost og Præstation" ved ernæringsvejleder Rikke Schwaner.

Foredraget finder sted torsdag den 3. marts 2016 kl. 19.00 i samlingsalen på Kalundborg Gymnasium.

Foredraget henvender sig til elitesportsudøvere med en træningstid på min. 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.

Grundet modtagelse af aktivitetsstøtte fra **Gyproc A/S**, er det **gratis** at deltage i foredraget. Du skal blot sende en mail til kasserer@ksswim.dk, hvori du skriver; dit navn og antal deltagere, senest **den 27. februar 2016**.

NB: Alle K1, K2, K3 og Talent svømmere og deres forældre er velkomne.

Kalundborg Svømmeklub vil samtidig benytte lejligheden til at takke Gyproc A/S for deres aktivitetsstøtte

