



Digital föreläsning: Idrottskvinnor 65+ föreläsare Peter Edholm, forskare inom idrottsfysiologi

I den här föreläsningen kommer Peter Edholm, forskare inom idrottsfysiologi, att presentera de förändringar som kvinnans kropp genomgår under pensionsåldern samt hur man kan träna och äta för ett hälsosamt åldrande.

Innehåller bl a

- Vikten av styrketräning/att träna musklerna för bibehållen rörelseförmåga.
- Vikten av kost för att bevara muskelmassa och hjärtkärlfunktion.
- Hur mycket/lite behöver man träna för att få hälsovinster?
- Finns det eventuella risker med ex styrketräning för äldre?

Datum

Onsdagen den 6 november 19.30-21.00
Utbildningen är digital.

Sista dag för anmälan

Tisdagen den 5 november.

Deltagaravgift

Kostnadsfritt.
Ett samarbete mellan RF-SISU-distrikten.

Vid frågor kontakta

Dino Ilecic, dino.ilecic@rfsisu.se,
0709-23 57 91.

Anmälan gör du här:

[Anmälan föreläsning Idrottskvinnor 65+ den 6/11](#)

Eller använd mobilkameran på QR-koden för att komma till anmälningsidan.



Småland