



Temakväll:

Hormoner, mens och pubertet och hur det påverkar idrottande tjejer

Det kan vara utmanande att tackla pubertet, menstruation och hormoner och samtidigt presterar inom sin idrott när motivation och kroppen påverkas.

Kost, allsidig träning och balans i livet skapar ork och glädje att fortsätta idrotta samtidigt som det förebygger skador.

Vi hoppas att temakvällen ska både motivera och sprida kunskap till aktiva tjejer och idrottsledare i Piteå.

Varmt välkomna!

TID: Onsdag 10 april 18:00-20:00

PLATS: Kaleido, Piteå

Målgrupp:

Aktiva kvinnliga idrottare från 12 år i Piteå kommun och deras ledare.

Kostnad: Gratis, men vid utebliven avanmälan faktureras 100 kr/deltagare.

Frågor: Jonatan Glader, RF-SISU Norrbotten, jonatan.glader@rfsisu.se, 070-674 64 55

Anmälan

Senast söndag 7 april.

Använd [länk till anmälan](#) eller scanna qr-koden



Lyssna till inspiratören och föreläsaren Åse Borgeryd.



Piteå kommun



Norrbotten