

Ta hand om kroppen - Skadeförebyggande träning

Spelare födda 2007 med tillhörande ledare inbjuds till föreläsning i en av Örebro Universitetets lokaler den 17/10 kl. 17.30- 18:30.

Föreläsningen ingår i det långsiktiga arbetet i samverkan med RF-SISU Örebro Län för att stärka Idrottens värdegrund kopplat till föreningens spelarutbildningsplan. Föreläsningen kommer beröra ämnet Individuellt ansvar.

Om föreläsaren

Mattias Sjöberg driver företaget Fyscoach och arbetar med fysträning, personlig träning och kostrådgivning. Mattias är för tillfället fysansvarig för IFK Örebro handboll samt Örebro hockey ungdom med flera.

Tid: 17:30 – 18:30

Dag: 17/10

**Plats: Örebro Universitet,
Forumhuset BIO**

Vid frågor får ni gärna kontakta oss.

Kontaktuppgifter:

Lucas Forsberg
RF-SISU Örebro Län, Idrottskonsulent
Tel: 019 17 55 05

Sebastian Wedenberg
ÖSK Ungdom, Verksamhetsutvecklare
- Handboll och bandy
Tel: 073 708 45 60

Daniel Hasselstrand
ÖSK Ungdom, Verksamhetsutvecklare
- Fotboll
Tel: 070 764 51 83

Fabian Arvidsson
ÖSK Ungdom, Verksamhetsutvecklare
- Innebandy
Tel: 073 631 95 61



Örebro län