

Sömn och Prestation

Alla vet att det är bra att sova, men få vet faktiskt HUR bra det är att sova. Det kan faktiskt påverka hur fort du springer, hur länge du orkar springa, hur högt du hoppar, hur motståndskraftig du är mot sjukdom din reaktionsförmåga och mycket mer. Det finns även mycket i vår vardag, saker vi gör varje dag, som gör att det blir svårare att somna och som gör att vi sover sämre. Dessa faktorer kan vi använda oss av för att sova bättre och maximera vår prestation!



Foto av [Ketut Subiyanto](#) från [Pexels](#)

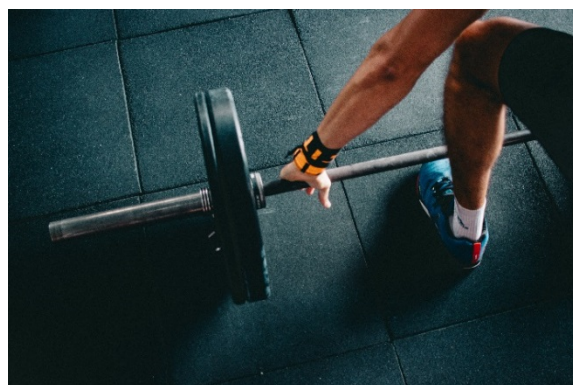


Foto av [Victor Freitas](#) från [Pexels](#)

Målgrupp:	Aktiva, Tränare och ledare, föräldrar, Övriga intresserade.
Tid:	Måndagen den 15 november kl. 18.30 -20.30
Plats:	Återkommer med lokal
Föreläsare:	Peter Wejderman är en leg. fysioterapeut på Idrottskliniken Rehab i Arenastaden som de senaste två åren hållit föreläsningar om sömn och dess påverkan på prestation och välmående. Peter genomför just nu sin masters-studie kring sömn och överträning på GIH i Stockholm.
Avgift:	Kostnadsfri föreläsning
Anmälan:	www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser) Sista anmälningsdag är 8 oktober
Frågor:	Kontakta Lena Eriksson mobil:+358 457 342 1974 eller e-post: lena@alandsidrott.ax

Välkommen att anmäla dig.