



FOTO: BILDBYRÅN

# Håll i och förbättra dina rutiner

## Träna, äta & vila under pandemin

Vill du som tränare/ledare veta hur ni och era aktiva kan upprätthålla rörelse, rutiner och kost under tiden vi inte kan ses på samma sätt som tidigare?

Här ett väldigt bra tillfälle att få många bra tips på hur.

Under Coronaspridningen så är det många ungdomar som blir inaktiva, får oregelbundna sömn- och kostrutiner vilket gör att inläringen även blir sämre. Den här föreläsningen ger er verktyg som ni kan använda i er kontakt med grupperna.

**Söndagen 2 maj, kl.16.00-17.15**

**RF-SISU Stockholm, Bromma och Hässelby-Vällingby stadsdelar bjuder in till föreläsning för föreningar och dess tränare/ledare med Tove Levin kring att Hålla i och förbättra rutiner under pandemitider. Det här är även något som ni kommer att ha nytta av i ett normalläge.**

### Tove Levin

Tove är utbildad inom träning, ledarskap och kost vid Bosön Idrottsfolkhögskola. Hon arbetar som fystränare inom ungdomsfotboll och som personlig tränare. På RF-SISU Stockholm föreläser hon om ämnen relaterade till ledarskap och träning för barn, ungdomar och vuxna.

**Anmäl dig här senast 28 april**

**Föreläsningen är digital**

Kontaktperson

Anders Mattsson, RF-SISU Stockholm,  
[anders.mattsson@rfsisu.se](mailto:anders.mattsson@rfsisu.se)