



Smålandsidrotten bjuder in till en inspirerande föreläsning:

Styrketräning för äldre

Föreläsningen riktar sig både till äldre som vill veta mer om styrketräning och för idrottsledare och tränare som redan bedriver eller vill starta styrketräning för äldre. Thony Ragnarsson arbetar till vardags på Linnéuniversitet med anatomi, fysiologi och träningslära och han har tidigare varit sportchef på tyngdlyftningsförbundet under fyra år.

Under föreläsningen tas bland annat följande områden upp:

- Muskulaturen kan betraktas som kroppens största organ.
- Även hos en otränad person utgör den 40-50% av kroppsmassan.
- Redan i 40 årsåldern startar muskelförtviningen (sarcopeni) och upp till 30% av muskulaturen har förtvinat mellan 60-80 år.
- Vad händer i kroppen när vi blir äldre?
- På vilket sätt kan styrketräning motverka förlust av muskelmassa?



Ni hälsas välkomna till ovan nämnda föreläsning. Följande gäller

När: Tisdagen den 24 mars 2015 kl. 18.00-19.30

Var: Ljungby, Grand Ljungby, Olofsgatan 18, 341 30 Ljungby

Kostnad: Kostnadsfritt – Vi bjuder på fika under kvällen!

Anmälan: Anmälan ska **senast 10 mars 2015** vara SISU Idrottsutbildarna tillhanda. [Anmälan kan göras här](#) eller mailas till lenna.moberg@smalandsidrotten.se. Uppge alltid namn, förening, personnummer och ev avvikande kost vid anmälan.

Kallelse: Kallelse och deltagarlista mailas samtliga deltagare ca 1 vecka innan föreläsningen.

Frågor: För mer information kontakta Annelie Bengtsson, tel. 036-34 54 41 eller e-post annelie.bengtsson@smalandsidrotten.se.

Ni som vill informera om era fysiska aktiviteter har möjlighet att göra det före/efter föreläsningen. För mer information kontakta Annelie Bengtsson.

VÄLKOMNA!

Kursnummer: 601151