

FRÆÐSLA FYRIR ÍPRÓTTAFÓLK



UMSE mun standa fyrir tveim fyrirlestrum á Dalvík 4.-5. janúar.

Fyrirlestrarnir fara fram í Dalvíkurskóla og eru ætlaðir íþróttakrökkum, 11 ára og eldri. Ekkert þátttökugjald er að fyrirlestrinum og eru foreldrar sérstaklega velkomnir. Fyrirlestrarnir eru haldnir í tengslum við frjálsíþróttæfingabúði UMSE.

Markmiðasetning

Laugardaginn 4. janúar, kl. 18:00.

Ellert Örn Erlingsson, íþróttasálfræðingur og forstöðumaður íþróttamála á Akureyri, mun fjalla um markmiðasetningu íþróttafólks:

- Hvað er markmiðssetning?
- Til hvers markmiðssetning?
- Árangursrík markmiðssetning!



Heilbrigður lífsstíll

Sunnudaginn 5. janúar, kl. 13:00.

Sonja Sif Jóhannsdóttir, íþróttufræðingur, fjallar um heilbrigðan lífsstíl:

- Mikilvægi þess að borða hollt og vel.
- Mikilvægi svefns.
- Mikilvægi hvíldar til að ná árangri í íþróttum og lifa heilbrigðu lífi.
- Mikilvægi vatnsneyslu.
- Muninn á orkudrykkjum og íþróttadrykkjum.
- Jákvæð hugsun.



Fylgist með á heimasíðu UMSE

www.umse.is

Nánari upplýsingar veitir skrifstofa UMSE

umse@umse.is