

Simplicity®



Kostföreläsning med Pontus Axell

I samarbete med vår sponsor, fondbolaget Simplicity, bjuder vi in till föreläsning med Pontus Axell.

Vad krävs i kostförberedelserna för att kunna prestera på handbollsplanen och i skolan? Pontus delger sina tankar och goda råd i vardagsplaneringen gällande rätt kost för välmående och fysiska prestationer inför och efter träning och match.

Pontus Axell är välkänd i Handbollssverige för sitt arbete med Svenska Handbollförbundet, RIK och Alingsås HK. Han jobbar idag som träningsrådgivare för de svenska ungdomslandslagen i handboll. Han arbetar även för BK Häcken där han utbildar tränare och föräldrar i näring och träning för prestation, med särskilt fokus på fysisk förberedelse.

Datum: Onsdag 18 september

Tid: Klockan 19–20

Plats: Klarebergsskolans bamba (fd Lillekärrskolan)

Fika: Kommer finnas

Inbjudan riktar sig till dig som vårdnadshavare för spelare i Kärrens HF:s A-flickor, A-pojkar, damjuniorer och herrjuniorer. Spelarna själva kommer träffa Pontus i ett separat möte under kvällen.

Väl mött!