

**VÄLKOMMEN TILL**

# Öppna föreläsningar 2009

**Lördagar klockan 11.00 – 12.30****i GIHs aula, Lidingövägen 1, vid Stockholms Stadion****Fri entré!****14/3****Styrketräning för äldre - en hälsokur?****Docent Michail Tonkonogi**

Styrketräning är inte bara för elitidrottare och stranddraggare. Ny forskning visar att styrketräning är minst lika viktig som konditionsträning för att behålla god hälsa och förebygga sjukdom under åldrandet. Med utgångspunkt från de senaste rönen beskriver föreläsaren hur rationell hälsoinriktad styrketräning för äldre kan se ut i praktiken.

**21/3****Verkligheten i föreningslivet – villkor för deltagande bland yngre****Doktor Rolf Carlson**

Många barn söker sig till idrotten. Många söker sig också därifrån. Vad betyder förkunskaper och varifrån man kommer? Varför söker sig vissa grupper i samhället till vissa idrotter? Har ledarna den kunskap som krävs och vad ska de egentligen vara bra på?

**28/3****Hur kan färdvägsmiljöer stimulera till att gå eller cykla till arbetet?****Doktorand Lina Wahlgren**

En ökad fysisk aktivitetsnivå skulle kunna uppnås genom att fler människor går eller cyklar till och från arbetet. För att stimulera dessa beteenden behövs mer förståelse och kunskap kring färdvägsmiljöer. Vad kännetecknar färdvägsmiljöer idag och på vilket sätt påverkar de vårt beteende?

**18/4****Övervikt och fetma - orsak, konsekvens och betydelsen av fysisk aktivitet. Doktor Örjan Ekblom**

Andelen överviktiga och feta individer i Sverige är nu fler än någonsin. Konsekvenserna på populationsnivå är ännu inte fyllt synliga, men kommer sannolikt att vara påtagliga. Hur uppstår övervikt och fetma? Vilka är konsekvenserna för individen och för samhället? Kan fysisk aktivitet vara en lösning?