

Alla intresserade välkomnas till vårens öppna föreläsningar!

Lördagar klockan 11.00 – 12.30 i Idrottshögskolans aula.

Fri entré

8/5 - *Marathon, från myt till olympisk tävlingsgren* – Amanuens Björn Sandahl
"490 före Kristus, vid Marathons stränder slog Atenarna den Persiska hären. Antika källor berättar om hjältedådet som kom att ändra historien. Det finns flera intressanta kopplingar till de olympiska spelen. Men sprang det verkligen en löpare till Aten för att berätta om segern? Ibland är verkligheten bättre än myten. Följ med i den spännande berättelsen om hur maratonloppet blev olympiskt."

15/5 - *Från talang till firad stjärna* - Doktor Rolf Carlson
"Vad krävs för att bli riktigt duktig inom tävlingsidrotten? Hur går detta till och vad betyder ledare och föräldrar i sammanhanget? Ger vi barn och ungdomar möjligheter att utvecklas på ett optimalt sätt? Vuxenidrottens tävlingsideal har under senare år krupit allt längre ner i åldrarna. Är tidiga urval och sortering av barn försvarbart?"

29/5 - *Behöver idrottare kosttillskott?* - Professor Björn Ekblom
"I alla tider har idrottare hoppats på att hitta det lilla extra som skulle göra dem bättre än sina konkurrenter. Olika tillskott i normala kosten har alltid varit aktuellt i detta sammanhang. Men är dessa ämnen verkligen bra för prestationsförmågan och hälsan? Tänk om det är tvärt om! "

5/6 - *Hur träning påverkar din hälsa efter 50* - Doktor Gi Magnusson
"Visst lönar det sig att röra på sig när man blir äldre! Vinsterna kan vara bättre hälsa, stärkt fysik, ökad livslängd och bättre välbefinnande. Frågan är hur mycket och vad man ska träna?"