



# KURS I ERNÆRING FOR IDRETTSUTØVERE

Spiser du som idrettsutøver riktig?  
Når skal du spise?  
Hva skal du spise?

Rogaland Idrettskrets (RIK) i samarbeid med Universitetet i Stavanger (UIS) skal arrangere kurs innen ernæring og kosthold.

Målgruppen er utøvere, trenere, foreldre/foresatte og andre interesserte.

**STED**

Ikke fastsatt men det blir i Stavanger området

**TIDSPUNKT**

11. November 2009 klokken 18.00

**PRIS**

Kr. 300,-

**KURSLÆRER** Gerd Lise N. Nordbotten hun er universitetslektor på UIS

### *Kursinnhold*

*Næringsstoff kunnskap, ernæring og fysisk aktivitet, kosttilskudd og matallergi.*

*Diskusjon og spørsmål.*

**PÅMELDING**

Send e. post til [wenche.salte@nif.idrett.no](mailto:wenche.salte@nif.idrett.no)

Husk å send navn, fødselsdato, klubb e-post, telefon og postadresse

**PÅMELDINGSFRIST**

2. November 2009

Det er bindende påmelding!

Hilsen  
Wenche Salte  
Utdanningskonsulent  
51 73 78 52