

OFF-ICE EVENT SKØJTESNAK FOR FORÆLDRE...

16. JANUAR 2024
19.00 - 21.00



AFTENENS PROGRAM

Velkomst,

ved Camilla Lyngsø, *formand DSU*

Foredrag

ved *Psykolog Nicolai Sigersted*

Foredrag

ved *Ernæringsvejleder Jannie Johansen*

Der vil blive serveret kaffe/the samt sødt til ganen

I Dansk Skøjte Union har vi et stort fokus på vores løbere og deres trivsel.

Derfor inviterer vi hermed alle interesserede til en spændende aften i trivslens tegn, hvor Psykolog Nicolai Sigersted og Ernæringsekspert Jannie Johansen vil tage os gennem to timers spændende foredrag.

Denne aften er for alle jer, som ønsker mere viden og indsigt i skøjtesporten.

Målet er, at deltagerne går fra aftenen med både værktøjer og nye refleksioner til at understøtte den fortsatte væren i sporten.

Mødet er en hybrid og kræver tilmelding, det vil derfor være muligt at deltage både online og fysisk (bemærk, begrænset antal fysiske pladser).

Næste Off-ice Event afholdes i Vest Danmark i August 2024 med et nyt og spændende tema.



Skøjteklub København
Sionsgade 15 - 2100 Kbh Ø

Frist: d. 5. januar 2024
Scan QR kode for tilmelding



FOREDRAGSHOLDERE

SPORTSPSYKOLOG

NICOLAI SIGERSTED

Autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi.

Nicolai er tidligere eliteløber i kunstsport, og Nicolai har taget både hjælpetræner og klubtræneruddannelsen hos Dansk Skøjte Union i løbet af sin karriere. Nicolai sidder i Haderslev, hvor han har sin egen klinik, hvor han dels arbejder med eliteidrætsudøvere og dels arbejder psykoterapeutisk med mennesker i krise, herunder angst, depression, stress og meget andet.

Nicolai anskuer arbejdet med idrætsudøvere som todelt, idet han både har fokus på det rent sportslige med udvikling og præstation samt fokus på udøvernes trivsel. Nicolai går op i, at mennesker trives og lever et liv der er meningsfuldt for dem hver især.

ERNÆRINGSVEJLEDER

JANNIE JOHANSEN

**Prof. bach. Ernæring og Sundhed og Cand.
Scient Idræt og Sundhed**

Jannie har i de sidste ti år primært arbejdet med sportsernæring i forskellige sammenhænge. Jannie sidder i Kolding, hvor hun har sin private praksis og er endvidere tilknyttet Kolding Talent og EliteVejle som ernæringsvejleder. Hun har i en årrække været ansat hos Team Danmark, Århus og har siden udviklet og forfattet atletuddannelsen i sportsernæring i samme regi. Jannie er fortsat i Team Danmarks eksterne netværk og afholder derudover regelmæssigt workshops for klubber, forbund og foreninger. Endeligt er hun underviser på Danmarks Idræts Forbunds temakursus for trænere om sportsernæring



Skøjteklub København
Sionsgade 15 - 2100 Kbh Ø

Frist: d. 5. januar 2024
Scan QR kode for tilmelding

