



## Välkomna till en utbildningsdag med NKK och SISU Idrottsutbildarna

*Den 16 november har vi utbildningar i Idrottens Hus i Klockaretorpets centrum!*

**12.30-14.30: Kostföreläsning riktad till simmare och föräldrar i alla grupper.**

**14.45-16.15: Mentalträning för elit och A/B gruppen**

**16.30-18.00: Idrottsskador för elit och A/B gruppen**

Det kommer att serveras fika i form av smörgås och frukt under dagen. Vill ni ha något mer att äta är det okej att ta med sig mat. Det finns micro att värma maten i. **OBS!** Eftersom vi ska beställa fika till kostföreläsningen behöver vi veta hur många simmare och föräldrar som vill delta på den. Anmäl er till [pa.blomquist@nkk.se](mailto:pa.blomquist@nkk.se) före tisdagen den 12 nov.

Varmt välkomna!

Norrköpings  
Kapsimningsklubb



**SISU**  
Idrottsutbildarna