



Inbjudan till digital föreläsning om fysisk aktivitets påverkan på mental hälsa & prestation

Tisdag den 14 mars klockan 18.30-19.30

André Sturesson föreläser om hjärnforskning och mentala aspekter kopplade till fysisk aktivitet och stresshantering. Den senaste hjärnforskningen visar tydligt att fysisk aktivitet påverkar vår mentala hälsa på nästintill magiska sätt. Det minskar stress, depression- och ångestsymptom. Likväl påverkar fysisk aktivitet vår inlärningsförmåga, koncentration, kreativitet och välmående. Detta, och mer, föreläser André om på ett underhållande och lärorikt sätt!

Föreläsare: André Sturesson

Kostnad: 300 kr/förening, fritt antal deltagare per förening. Alla deltagare ska anmälas via Idrottonline eller mejl till mittsvenska@ridsport.se

Målgrupp: Ledare/ridlärare/tränare och andra intresserade

Sista dag för att anmäla sig: [Senast den 8 mars. Anmäl här](#)
Teamslänk kommer via mejl efter anmälan.

För mer info kontakta Mittsvenska Ridsportförbundet 070 - 556 29 19 eller mittsvenska@ridsport.se