**STAY IN SPORTS**

FOREBYG SKADER – OPTIMER DIN SPORTSPRÆSTATION

-et tilbud til børn og unge, forældre og trænere i sportsklubber og -foreninger

Professionelle foredrag, kurser og workshops:

Forebyggelse og behandling af sportsskader hos børn og unge

Optimering af sportspræstation hos unge udøvere

Speciallæge og idrætslæge Lillan Tobin Ph.D. inviterer igen til populære foredrag for sportsklubber og -foreninger med den nyeste viden indenfor forebyggelse og behandling af sportsskader samt om diæt og optimering af sportspræstationerne hos unge sportsudøvere.

Erfaringen er, at der mangler et grundigt lægefagligt funderet tilbud til de unge og sportsklubberne med formidling af forskningsviden og behandling af skadede unge udøvere.

Foredragene tilpasses den enkelte sportsklubs/-forenings specifikke behov ud fra temaerne ”Forebyggelse og behandling af sportsskader hos børn og unge” og ”Optimering af sportspræstation hos unge sportsudøvere”.

Foredragene er baseret på viden og forskning på området og sikrer, at klubben får både viden og inspiration til træning af unge sportsudøvere i alle aldre.

***Om lægen:*** *Lillan Tobin er kendt speciallæge inden for idrætsmedicin og er del af DBU’s medicinske udvalg, klublæge for Brøndbys 1. hold kvinder og for Tivoliballetten, tillige tilknyttet mange elitesportshold indenfor fodbold, håndbold, atletik og Den Kongelige Ballet. Lillan har mangeårig erfaring med børn og unge i sport og lavet meget forskning og en Ph.D. indenfor motion, glukogen- og fedtstofskiftet.*

FOREDRAG med udgangspunkt i:

**”Sport og børn og unge - hvordan skaber man den bedste sportsudøver i trivsel og uden skader ”**

1. Sport og unge udøvere – hyppige skader
2. Diæt/kost og den unge sportsudøver
3. Optimering af den unge udøvers præstation og forebyggelse af skader

**Pris:** aftales

**Tilmelding (bindende):** [**info@sports-skader.dk**](mailto:info@sports-skader.dk)eller **tlf. 31 31 19 50**

**Dato og sted:** Peter Bangsvej 7A, 2000 Frederiksberg

**Lillan Tobin Ph.D. Speciallæge i reumatologi og idrætslæge,**

**Peter Bangsvej 7A, 2000 Frederiksberg, www.sports-skader.dk**