



HOCKEYKONTOR STOCKHOLM GOTLAND

Inbjudan till digital föreläsning inom fysträning

Nu när issäsongen börjar gå mot sitt slut och flera lag inom kort kommer träna ännu mer off-ice så bjuder vi in till en digital föreläsning tillsammans med Dennis Schirmer och Oscar Björsfält från Science of Hockey. En digital föreläsning som kommer att beröra bland annat:

- Träningsplanering
- Fystester
- Uppvärmning
- Stretching
- Vikten av återhämtning

Läs gärna mer om Dennis och Oscar samt deras arbete med Science of Hockey på deras hemsida <https://scienceofhockey.se/> eller Instagram @scienceofhockey

Datum: Torsdagen den 23 april

Tid: kl 19.00-20.00.

Var: Digitalt

Anmälan sker via följande länk **senast den 20 april** och länk skickas ut till anmälda deltagare dagen efter:

[Anmälan till digital föreläsning inom fysträning – Fyll i formulär](#)

Frågor, kontakta:

Matheus Vieweg, Sportansvarig

073-530 58 82, Matheus.vieweg@ishockeyforbundost.se

Varmt välkomna!