



Inbjudan



Tumba-Mälarhöjden OK och Stockholms OF bjuder in till samling för U23 #2, den 15 mars 2026

Välkommen till en föreläsning som tar upp viktiga ämnen för unga vuxna! Vi diskuterar ätstörningar, självkänsla och hur sociala medier och samhällets normer påverkar vårt sätt att se på kropp, ideal och hälsa.

Föreläsningen ger dig insikter om hur du kan stärka din **självkänsla** och hitta en sund relation till mat, träning och vila. Vi pratar om vikten av återhämtning, att lyssna på kroppens behov och hur bra kost och fysisk aktivitet kan bidra till både fysisk och psykisk hälsa – utan att det blir överdrivet.

Program för dagen:

10.00	Samling vid Broängsskolan i Tumba
10.15	Orienteringsträning (ol-intervaller)
12.30	lunch
13.30	Föreläsning
14.30	Avslut



Mer detaljerad beskrivning av träningen:

Orienteringsintervaller, vilket innebär att ni delar in er i mindre grupper där de i gruppen är jämnstarka. Ni startar samtidigt i gruppen och springer en slinga med ca 3-4 kontroller tills ni kommer till en markerad passage där ni stannar och väntar in att alla i gruppen kommit in. Vila genom att gå lugnt till nästa kontroll som är start för nästa slinga.

Avkortningsmöjligheter finns för de som känner att de inte hinner med alla kontroller.

Att ta med:

Orienteringskläder, kompass, duschprylar och ombyte. Kom gärna ombytt för träning.

Anmälan:

[IldrottOnline senast den 8 mars](#)

Kostnad:

350 kr som faktureras klubbarna i efterhand

Upplysningar:

Mattias Nilsson, TMOK, 0703-10 29 72, lillarne@gmail.com
Per Forsberg, Stockholms OF per.forsberg@sdfstockholm.se



Olle Forsén, föreläsare från Frisk & Fri

Välkomna!