

Mental träning

- För dig inom skyttesporten

OBS!
2 TRÄFFAR.

DATUM: Onsdagen den 30/5 + (datum för träff 2 bestäms 30/5)
TID: Kl. 18.30-20.30
PLATS: Idrottens hus, Kronan A3, Luleå

Det här är en utbildning på två träffar, som vänder sig till dig som är intresserad av att lära dig mera om mental träning för att utvecklas inom din idrott.

Mental styrka och mental närvaro är en stor fördel i skyttemomenten, men hur många tränar regelbundet detta?

Vi blir bra på det vi tränar och denna utbildning ger dig konkreta övningar och tips på mental träning.



Anmälan och kostnad

1000 kr/person.
Kaffe och smörgås ingår.

Föreningarna har möjlighet att söka Idrottslyftsmedel för detta. Kontakta SISU Idrottsutbildarna för mer information.

Anmälan görs på:

sisuidrottsutbildarna.se/norrboten
senast 23 maj.

Vid frågor kontakta:

Anne Meriläinen
anne.merilainen@sisuidrottsutbildarna.se
070-686 76 11