



Sammen om de store prestasjonene

Temakveld

Veien til mental styrke og gode prestasjoner

Temakveldene inngår som en del *idrettens tematurne* i Hedmark idrettskrets

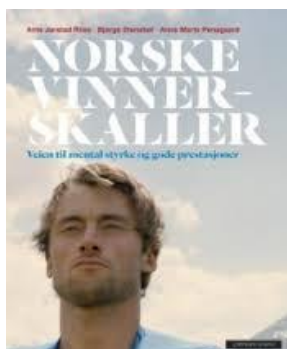
Invitasjon til Nord Østerdal videregående skole

Tynset

Mandag 15. September

Kl 19.00

Foredrag av Arne Jørstad Riise



Arne Jørstad Riise har skrevet boken **Vinnerskaller** sammen med Bjørge Stensbøl og Anne Marthe Pensgaard fra Olympiatoppen. Boka er bygget opp rundt hvordan våre beste toppidrettsutøvere jobber mentalt.

Hvordan du kan få bedre tro på egne ferdigheter og sterkere motivasjon for å gyve løs på utfordrende oppgaver ?

Hvordan kan unge utøvere lære å ta riktige beslutninger ift trening, trening og skole og fremtidig satsing ?

Gratis inngang

Deltagere på seminaret kan få kjøpe boka der og da til en spesialpris på 175 kroner

Avle Christen Bjørn