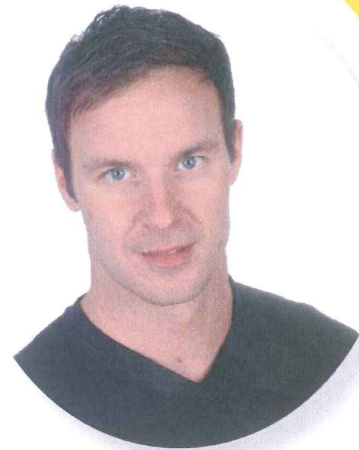


Få ut det mesta av din idrott!



Det krävs mer än bara träning för att utvecklas i sitt idrottsutövande. Det är många faktorer som påverkas hur man presterar och utvecklas. Välkommen till en inspirerande föreläsning med Jonas Flank.

Jonas Flank, utbildad Hälso pedagog, har över 30 års erfarenhet av föreningsliv i alla dess former. Som aktiv på elitnivå i flera idrotter, som elit- och ungdomstränare, som sportchef, utbildare, styrelseledamot och föreningsutvecklare. Idag arbetar Jonas som beteendevetenskaplig coach och använder både teorier och erfarenheter för att på ett lättsamt och pedagogiskt sätt ge insikter för individen att förädla sitt idrottsutövande oavsett sport eller ambitionsnivå.

Föreläsningen är kostnadsfri tack vare Idrottslyftsmedel.

- Innehåll**
- Hur äter jag före, under och efter träning och hur påverkar det effektivitet och resultat?
 - Hur vilar och återhämtar jag mig på bästa sätt?
 - Hur förbereder jag mig fysiskt och psykiskt inför träning och tävling?
 - Hur påverkar idrotten min hälsa, min självbild och min personlighet?

Målgrupp: Tränare/ledare, aktiva från 13 år samt föräldrar.

Tid: Torsdag 21 september 2017, kl 18.00-20.00.

Plats: Stiernhööksgymnasiet, Rättvik.

Anmälan: Senast onsdag 14 september via länken: <http://sisuanmalan.dalaidrotten.se> där du hittar höstens utbud.

Frågor: Kerstin Fryksén, 010-459 10 03, kerstin.fryksen@dalaidrotten.se

Välkommen!

