



**Folksam**  
För allt du bryr dig om

## ***Mental träning och Idrottspsykologi***

***Två kvällar med Petra Åkerblom, idrottskonsulent RF-SISU***

***Tisdagen den 18 april – Pelle Berghs backe, Falun – tillfälle 1***

**Klockan 18.00 - 20.00**

Petra kommer under två kvällar tillsammans med er prata om hur man lyckas inom sporten på ett sätt som är bra både ur fysisk och psykisk aspekt. Hur förbereder jag mig för att få ut så mycket som möjligt av mitt idrottande?

Detta första tillfälle kommer att följas upp vid ett andra under senhösten.

***Viktigt att ni anmäler till mig om ni INTE har möjlighet att komma, annars räknar jag med alla.***

***Vi kommer att fika under kvällen så meddela även ev allergi, senast 11 april.***

