



Du inviteres med dette til temakveld med
Olympisk medaljevinner Audun Grønvold

Rica Hotel Hamar
Fredag 23.april kl 18.00



Tema:

- Han var et stort skitalent, men han brukte 30 år med trening og erfaring før han tok en olympisk medalje.
- Hvordan hente motivasjon? (spesielt i motgang)
- Talent, hva er det? – Hva er viktigst i tenårene?
- Hva betyr foreldrenes og trenere i ung alder?
- "Å være til stede nuet" – hva betyr det i praksis? Og kanskje er det ikke lett alltid heller?
- "I en egen mental boble når det gjelder som mest"



Spørsmål kan rettes til Avle Christen Bjørn E-post: Chr.Bjorn@idrettsforbundet.no
tlf 419 00 220 eller til Jan Olav Andersen, e-post: Janolav.andersen@skiforbundet.no
tlf 4829 88 05.

Ingen påmelding.

Gratis entre.

Vel møtt!

Arrangør:

Hedmark Idrettskrets og Hedmark Skikrets