

Invitation



Temaaften om mentaltræning

Tirsdag d. 28. januar 2020 kl. 19 - ca. 21.30
DGI Huset Vejle, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle

Kunne du tænke dig at vide lidt mere om hvad mentaltræning er og hvordan du som skytte kan bruge det? Så er det nu du får chancen!

DGI Sydøstjylland Skydning inviterer alle landsdelens skytter til temaaften. Vi dækker deltagerudgifterne på 250 kr, - for de lokale skytter.

Programmet for aftenen er:

- Hvad er mentaltræning?
- Hvorfor mentaltræning?
- Hvad kan mentaltræning gøre for skytter ?
- Hvad kræver det, hvordan gør man og hvor lang tid tager det?
- Tips og tricks
- Dialog og sparring til hvordan I kan bruge mentaltræning ude i foreningerne

Oplægsholder: Charlotte Jakobsen
Idrætskonsulent Skydning, DGI Fyn

Charlotte har vundet 50 medaljer ved hhv. EM, VM og Europa Cup finaler samt sat flere både danske, europæiske og verdensrekorder undervejs. Derudover er hun uddannet idrætscoach og certificeret coach, med særlig interesse for det mentale område.

Vi glæder os til en spændende og inspirerende aften og håber at rigtig mange foreninger vil sende skytter for at høre om temaet, som var et ønske fra foreningsaftenen i september 2019.

Der vil være kaffe og kage.

Med venlig hilsen
Idrætsledelsen for skydning

Onlinetilmelding senest d. 14. januar 2020 - dgi.dk/202010747000

DGI

dgi.dk