



INBJUDAN

MENTAL HÄLSA OCH UTVECKLING FÖR UNGA ALPINIST-TJEJER

7 NOVEMBER I LEKSAND

Syfte

Denna träff syftar till att ge unga alpina tjejer kunskap och verktyg som kan hjälpa dem i sitt idrottsutövande och i det vardagliga livet, vilket kan skapa förutsättningar för att främja den mentala hälsan, må bra och utvecklas med sitt idrottande. Träffen kommer att varva teoretisk utbildning med praktiska övningar och tips.

Föreläsare

Lina Tirén. Idrottspsykolog med 17 års erfarenhet av att arbeta med idrottspsykologiska frågor, idrottares mentala hälsa och prestationshöjande arbete både inom Riksidrottsförbundet, Sveriges Olympiska Kommitté och med We & Sports. Lina har själv varit elitaktiv inom alpin skidåkning i Sverige och USA och växte upp med idrott och utvecklade sitt intresse för alpint genom Leksands slalomklubb. Hon brinner för att främja den mentala hälsan inom idrotten, en högaktuell fråga då den psykiska ohälsan ökar i vårt samhälle och där även idrotten

har utmaningar. Lina vill genom sitt engagemang inom idrottsrörelsen bidra med att skapa möjligheter till mentalt utvecklande idrottande, att må bra och ha kul på idrottsresan, det kommer även att leda till goda idrottsprestationer.





Målgrupp

U14-U16 aktiva tjejer som är medlem i en alpin dalaklubb.

Datum och plats

7 november kl. 18.00-20.00 vid Leksands Sparbank i Leksand.

Anmälan

Föranmälan via tävlingskalendern senast 10 oktober

Under Geografisk nivå: Distrikt och namnet "Mental hälsa och utveckling för unga alpinist-tjejer"

Frågor

Kontakta Björn Rinstad bjorn.rinstad@gmail.com

