



## Idrottsföreläsning prestationspsykologi

med Leg Psykolog HG Storm, lördag 8 februari kl 12:00



*"Jag kommer prata om barn och idrott, prestationspsykologi, skillnader i olika åldrar, talanger och att hårt arbete lönar sig"*

### HG Storm

**Vad:** Kostnadsfri Idrottsföreläsning med välrenommerade psykolog HG Storm

**När:** Lördag 8 februari 2020, kl 12:00 - 14:00

**Var:** Karlstads Tennisklubb, Racketcenter på tennisbanan. (Barn- och ungdomar på tennisbanan, föräldrar på läktaren)

**För vem:** Medlemmar och föräldrar i Karlstads TK (dock minst 11 år och man bör orka sitta och lyssna)

**Varför:** tennistävling och träning handlar inte bara om rätt forehand, rätt fotarbete och fysträning. Utan stor del till framgång ligger även på det mentala planet. Vi hoppas att denna dag ger dig ökad förståelse för hjärnans kraft och påverkan...

#### **Agenda:**

- 40 min föreläsning
- Fika/paus (vi bjuder på go-fika på läktaren)
- Några tennisövningar (ta med racket)
- 40 min föreläsning
- Frågor och mingel
- Möjlighet till lite extra tennisträning med Petter för de som vill stanna en stund efteråt.

**Missa inte!**