



Hovedsponsor



MOTIVASJONSSEMINAR I KARIDALEN

Tirsdag 24. oktober kl 19:30 blir det motivasjonsseminar med Åge Skinstad for medlemmer i Østre Toten Skilag.

Dette er ment som et godt påfyll for løpere, foreldre, foresatte og besteforeldre nå på senhøsten for å få en ekstra motivert inngang på den kommende skisesongen. Åge vil snakke om hva som skal til for å få mer ut av sin egen trening og hverdag:

1. Mål og målsettingsprosess
2. Evaluering og endringsprosesser
3. Samarbeid og samspill
4. Involvering av folk rundt
5. Humør, engasjement og entusiasme
6. Verdier og spilleregler



I tillegg kommer det en representant fra SWIX som skal snakke om skismurning og prepping.

Foredraget egner seg best for løpere fra 15 år og oppover.

