



Falkenbergssortens Ryttarförening bjuder i  
samarbete med SISU Idrottsutbildarna in till  
minikurs i

## **MENTAL TRÄNING FÖR TÄVLINGSRYTTARE**

Under kvällen får ni tips och råd angående:

- Hur förbereder jag mig mentalt för tävling?
- Hur påverkar min inställning hästen?
- Hur hanterar jag stress och press?
- Hur blir jag bäst när det gäller mest?

och mycket, mycket mer.

**Kursledare: Margareta Ivarsson**

**Datum: tisdagen den 15 september**

**Tid: 18.00-20.30**

**Plats: FORFs cafeteria**

**Kostnad: GRATIS för FORFs medlemmar, 40 kr  
för övriga**

**Fika finns att köpa till självkostnadspris.**

**Anmäl till Karolina Svensson på telefon 0723-524442  
eller via email, [karolina.svensson@quintiles.com](mailto:karolina.svensson@quintiles.com)  
senast den 13 september.**