



# Mental trening med Rasmus Bagger

*Tid: Fredag 3. mai 2013 kl. 18.00*

*Sted: Forus Travbane*

*Pris: 200,- inkl. kaffe/frukt*

*Påmeldingsfrist: 30.04.2013*

*Kom og hør Rasmus Bagger fortelle om å holde fokus, sette mål og få kontroll på nervene.*

*Et foredrag for ryttere, trenere og idrettsutøvere på alle nivåer. Både for deg som ikke har tenkt over mentaltrening tidligere og for deg som allerede er bevisst på viktigheten av mentaltrening i forbindelse med konkurranse.*

*Det vil bli fokus på hvordan mental styring kan heve vårt eget prestasjonsnivå.*

*Rasmus Bagger er selv tidligere Europamester og mangedobbelt Danmarksmester i forskjellige idrettsgrener.*

*Påmelding til Rogaland Rytterkrets: [rutbi@online.no](mailto:rutbi@online.no)  
Betaling kontant ved fremmøte. Påmelding er bindende.*

