

## **Idrottslyftet träff #3 17/12** **Föreläsning med Simon Karlén**

Vi på VFIF vill tacka Emilia Kjellberg för hennes träningspass på Idrottslyftets andra träff den 19/11. De aktiva fick här på nya spännande sätt lära sig längdhopp och sprintteknik. Emilia bidrog med energi och glädje och lärde ut sina kunskaper på ett lekande sätt med många nya övningar. Tack Emilia!

Vi är nu inne i årets sista månad och julhelgen står runt hörnet. VFIF bjuder nu in till årets julavslutning av Idrottslyftet som går av stapeln den 17/12 i Våxnäshallens lokaler. Under avslutningens gång bjuder vi på fika för både stora och små.

Temat för årets sista träff är BALANS. Detta kan vara i form av fysisk balans inom träning eller annan fysisk aktivitet men också mental balans som gör gott både för kropp och själ.

Simon Karlén kommer hålla i en föreläsning där han utgår från sina egna erfarenheter av träning, tävling, stress och press. Han kommer ta upp både glada och mindre glada livshändelser som kan hjälpa dig som aktiv, tränare, ledare och förälder att få ett annat perspektiv på saker. Ämnet BALANS kommer kontinuerligt att vävas in där ni som åhörare kommer få tänka till och vara en del i diskussionen.



**OBS! Denna gång är alla ni som är en del av Värmländsk friidrott hjärtligt välkomna! ALLA ÅLDRAR!**

**Projektledare:**  
**Simon Karlén**  
**[s.longjump@hotmail.com](mailto:s.longjump@hotmail.com)**  
**070-999 63 91**