

Västsvenska Frisbeesportdistriktet och IK Ymer Frisbee

bjuder in till föreläsning och *tävling* den 6 april kl 10 på Ymergården.

Jonas Moquist, idrottspsykologisk rådgivare, håller förmiddagsföreläsningen:

Skärp dig!

Om koncentrationens psykologi. Vilka möjligheter och begränsningar finns hos människan när det gäller koncentration? Hur kan du påverka och förbättra din förmåga att koncentrera dig på det du vill?

Info om Jonas finns på <http://www.pondusmentalutveckling.se>

Efter föreläsningen äter vi en lättare lunch i form av dricka och baguette för att sedan spela en tävling på Ymergårdens 18 hålsbana.

Man kan ej delta enbart i tävlingen utan föreläsningen och tävlingen är en pakettlösning.

Anmälningkostnad 60 kr

Anmälan är bindande och görs till marcus.gjertz@ymerfrisbee.se eller i Ymerfrisbees forum senast den 30/3

Glöm inte att i anmälan ange namn, klubb och vilken baguette som önskas samt ev allergier.

Baguetter att välja på

- Ost och skinka
- Salami och brie
- Räkor och ägg
- Köttbullar och rödbetssallad
- Kyckling med mangosås
- Fläskfilé med vitlöksås