



*Ullensaker Idrettsråd*

15.04.1980

*INVITERER TIL*  
**SEMINAR**

*Kveldens tema er motivasjon,  
mental trening og mestring*

*Herredshuset, Jessheim*

*onsdag 5. april 2017 kl. 18.30-21.00*

***GRATIS INNGANG/SERVERING!***

*Alle under 19 år vil være med i trekningen av 3 gavekort på kr. 500,-*

***Tom Henning Øvrebø***

*Tidligere toppdommer og psykolog*

***Mental trening og motivasjon -  
hvordan få ut sitt potensiale?***

***Ahmed V. Kerigo***

*Verdensrekordholder i «Flying pushups»*

*FACEBOOK: Ahmed Kerigo*

***Mestrer du en liten ting,  
så mestrer du ALT***

