



Individuellt ansvar

**Vad innebär att ta ansvar för sin egen träning?
Vilka faktorer kan du som idrottare påverka?
Det är frågeställningar som lyfts i
föreläsningen och hoppas inspirera till
förändringar där förändringar behöver göras.**

Föreläsningen besvarar frågorna genom att gå igenom områdena förberedelser, inställning, mående, utveckling och sammanhållning.

Syftet med föreläsningen är att åhörarna ska få en bättre förståelse för hur ett individuellt ansvar kan förbättra både sin egen och andras utveckling.

Kostnad, tid, max antal

2500 kr, 60 minuter, max antal beror på lokal

Målgrupp är aktiva idrottare från omkring 12 år till 18 år. Bredd och elit precis som lagidrotter eller individuella idrotter fungerar lika bra.

Om föreläsaren

LINUS ANDERSSON jobbar som fystränare och personlig tränare. Genom hans företag Effective Träning & Behandling hjälper han lag, idrottare och motionärer med träning, kost och återhämtning.

För tillfället ansvarar han som fysansvarig för Örebro Hockey Ungdom, IBF Örebro och Kumla hockey.



► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län