



Inspirationsföreläsningar för ungdomsstyrelser inom ridsporten: **Johanna Lassnack och Alfons Fallqvist**

RF-SISU Västra Götaland och Västergötlands Ridsportförbunds DUS bjuder nu in dig som är ledamot i en ungdomsstyrelse inom ridsporten till två inspirationsföreläsningar!

”En mental sporre” med Johanna Lassnack

Johannas föreläsning handlar om hur ni i US kan inspirera varandra i kommande föreningsarbete. Det kommer också att handla om hur ni förbereder er inför ett uppdrag eller tävling och hur man kan hantera nervositet.

Johanna Lassnack är tävlingsryttare, föreläsare, entreprenör och coach för unga idrottare och har väckt enormt intresse på sociala medier genom sin sida *Ryttarinspiration*.

Datum/Tid: Onsdag 28 april, kl. 18.00-20.00

Kostnad: Kostnadsfritt

Föreläsning med Alfons Fallqvist

Under Alfons föreläsning kommer ni bl.a få ta del av varför ni som ryttare bör vara lika måna om er själva som ni är med hästarna och hur träning under begränsade omständigheter kan skapa bättre förutsättningar till prestation och förhoppningsvis flera år på hästryggen!

Alfons Fallqvist är personlig tränare på AF Träning & Rehabilitering. Till vardags jobbar han med träning för yttersta elit och motionärer. Han har haft uppskattade föreläsningar om träning för olika ridgymnasier.

Datum/Tid: Onsdag 19 maj, kl. 18.00-20.00

Kostnad: Kostnadsfritt

Anmäl dig till Johannas föreläsning, senast 25 april

OBS, vill ni anmäla flera från samma förening, maila lena.ramstrom@rfsisu.se



Anmäl dig till Alfons föreläsning, senast 16 maj

OBS, vill ni anmäla flera från samma förening, maila lena.ramstrom@rfsisu.se



Frågor

Lina-Maria Pettersson, Västergötlands DUS:
linamaria.pettersson@gmail.com

Lena Fredén, RF-SISU:
lena.freden@rfsisu.se

Anna Olofsson, RF-SISU:
anna.olofsson@rfsisu.se