

VÄLKOMMEN PÅ

# KICK-OFF

Karateträning & föreläsning med **Karin Hägglund**



## Har ni sett filmen Karate Kid 1?

Oavsett om ni sett den eller inte; i slutscenen, i den avgörande finalen, säger tränaren Mr. Miyagi till Daniel-san när han ligger under; **"It's ok to lose to opponent but must not lose to fear."**

Att våga fortsätta, prova nya vägar, även när det inte går som man tänkt sig.

När man tränar, och även kanske tävlar, behöver man vara beredd på en massa framgång men också kunna hantera motgångar.

**Karin Hägglund** är en av Sveriges mest meriterade utövare av karate, trots att hon började med karate när hon var 18 år. Med fem svenska guld och tre nordiska mästerskapsguld vet hon vad som krävs för att nå sina mål. Som elitävlande och senare assisterande förbundskapten för svenska karatelandslaget är Karin van att hantera att hantera alla de utmaningar som dyker upp i perioder av hård träning, tuffa tävlingar och i de avgörande ögonblicken på mattan. Karin jobbar idag även som föreläsare och inom ett forskningsprojekt om idrottspsykologi.

Nu har du chans att träffa Karin i **Katrineholm**! Det blir karateträning men också föreläsning och workshop för unga och deras föräldrar. En eftermiddag som är öppen för **ALLA, OAVSETT IDROTT!**

**TID: 19 januari 2019, 10.00-15.00**

**Plats: Karate Dojo Katrineholm (Kungsgatan 2)**

### PROGRAM:

**10.00-12.00** Karatepass för de som tränar karate

**12.00-13.00** (Lunch ingår)

**13.00-15.00** Föreläsning med konkreta tips och övningar för unga och föräldrar.

Hur kan man förbereda sig på bästa sätt för träning och tävling?

Vad är bra att tänka på?

Och varför är det viktigt att vara sin egen bästa kompis för att lyckas?

Alla är välkomna!

**Kostnad:**

**600 kronor** (Heldag + inkl. lunch och fika samt signerad keps av Karin)

**300 kronor** (Enbart föreläsning, inkl. fika)

Anmälan gör ni genom att maila till [jackie.vu@outlook.com](mailto:jackie.vu@outlook.com) och senast 5/1-19

Kontakter: **Jackie Vu (070-3008198)** eller **Mats Tegelstaden (070-8749637)**

Supported by

