



Nyby Torshälla Ridklubb

# Projekt Självspepp!

*Här kommer datum för de första träffarna på projekt Självspepp.*

*Träff 1: Workshop inom området prestation och mentala processer med Elin och Marlene från Sörmlandsidrotten.*

**Föräldrar: fre 5/4 kl. 18.30.**

**Aktiva från 10 år: tis 16/4 kl. 13.00**

*Träff 2: Träff med ledare från ridskolan, eget arbete, grupparbete.*

**Föräldrar: mån 6/5 kl. 17-18.30.**

**Aktiva från 10 år: 14/5 17-18.30 **obs! ny tid****

Föreläsning av Sörmlandsidrotten: "Världens bästa idrottsförälder"

**Kommer erbjudas i höst!**

**Vänder sig till alla aktiva  
medlemmar från 10 år och  
deras föräldrar.**

## VÄLKOMNA!

Anmäl på listan nedan eller maila  
[info@ntrk.org](mailto:info@ntrk.org)