

MENTAL TRÄNING MED EMMA TRYGG

Måndagen den 11/9

Emma är också ryttare och har under de senaste fem åren coachat och tränat mental träning med hundratals ryttare runtom i Sverige. Du kan läsa mer om henne på tryggcoaching.se



Kl. 18.00 håller Emma en presentation om sig själv, sin resa inom den mentala träningen och en frågestund kopplat till detta. Denna stund är öppen för alla intresserade!

Kom och inspireras helt enkelt 😊

kl. 18.30 kommer Emma Trygg till oss för mental träning med ridskolans 3T grupper.

Träffen är gratis, anmälan på listan nedan.