

GLØD, GULL & ÆRE

– alle har vi
noe å lære



**Lars Kolsrud deler erfaringer i NIF-huset
torsdag 2. februar kl 19.00, fra et liv i og
med prestasjonsmiljøet på Olympiatoppen.**

Lars Kolsrud er utdannet i USA og i Norge som trener, fysioterapeut og lege. De siste 15 årene har han vært overlege for Olympiatoppen ved Toppidrettsenteret i Oslo. Han er skiskytternes lege de siste 11 år, og har også vært landslagslege for hopp, kombinert, skøyter, sykkel, turn og RG.

Foredraget er bygget på to bøker han har skrevet:

«I hodet på en toppidrettsutøver» (2009) og

«Slik blir du BEST NÅR DET GJELDER i ditt eget liv» (2011)

Bøkene inneholder historier, tanker, holdninger, livskunst og mentale teknikker benyttet av Norges og verdens beste idrettsutøvere, men som også lett kan benyttes av ALLE som ønsker både å ha det bra og gjøre noe bra på livets forskjellige områder.

Begge bøkene er i hovedsak skrevet på Nesodden, der han har oppholdt seg i ferier og helger i over 50 år.

Foredraget vil vare i 75 minutter.

Kafeen holder åpent i pausen.

INNGANG KR. 50,- NIF-MEDLEMMER GRATIS

