

TØNSBERG SVØMMEKLUBB OG TØNSBERG TRIATHLONKLUBB INVITERES TIL



FOREDRAG MED  
**KNUT IVAN  
RASMUSSEN**

I sommer svømte han fra Oslo til Bergen – nå kommer Knut Ivan Rasmussen til Tønsberg for å fortelle om turen og om det å utfordre seg selv!

Knut Ivan er prestasjonspsykolog, svømme-coach og elsker ekstreme utfordringer. Nå ønsker han velkommen et inspirerende og motiverende foredrag der vi får høre om den 700 km lange svømmeturen fra Oslo til Bergen, prestasjonspsykologi - mental robusthet og mentale forutsetninger for å prestere og lykkes.

**Foredraget skal inspirere og å gi konkrete tips og råd for å oppnå egne mål.**

Tid: Fredag 25.november kl 17.30  
Sted: Nedre Langgate 20, 3 etg.  
Servering: Vi serverer pizza fra kl. 17.00.

Maks antall plasser 60 stk, førstemann til mølla. Påmelding sendes til [linn@micasa.no](mailto:linn@micasa.no)

Foredraget egner seg for alle aldre.

GRATIS INNGANG  
Foredraget er sponset av

**MICASA**