



Styrkeløftregion Øst

## Invitasjon til regional jentesamling, lørdag 29. oktober i Moss

Region Øst har gleden av å invitere til årets regionale jentesamling lørdag 29. oktober. Vi vil også invitere jenter fra region Østafjell og region Hedmark/ Oppland. Dette er en samling for alle styrkeløftinteresserte damer/jenter. Vi møtes i lokalene til Moss styrkeløftklubb, 2. etg i Labb&Line hallen (Moss ishall)

### PROGRAM

Kl 9.45

Oppmøte og introduksjon

Kl 10-12

Teori: ET MENTALT STYRKELØFT

Miniworkshop:

Motivasjon og mestring - hva er viktig for prestasjonen?

NLP Coacher Anne Katrine Ørjevik og Heidi C. Johannessen snakker om hvordan du kan forsterke motivasjonen, bli kvitt mentale sperrer og dermed oppnå bedre prestasjoner.

- Hvordan forberede deg mentalt til konkurranse
- Praktiske «verktøy» for mental trening.

Kl 12-13

Lunch

Kl 13.30-17

Trening

Regionstrenerne Lars Edvin og Marius vil være til stede for å veilede.

Om dere har ekstra drakter liggende er det fint om dere kan ta dem med så andre kan få prøve...

Ca kl 17

Avslutning

### PÅMELDING

Påmelding til Styrkeløftregion Øst, [hed-bryn@online.no](mailto:hed-bryn@online.no)

Påmeldingsfrist: Fredag 21. oktober

### VELKOMMEN!

Med vennlig hilsen Inger Hedvig Bryn  
Styremedlem i Styrkeløftregion Øst

## Veibeskrivelse:

### Veibeskrivelse – ankomst

Ishallen ligger på Ørejordet ca. 2 km sørøst for Moss sentrum på grensen til Rygge kommune. Fra Moss sentrum kan du komme til banen på 2 måter.

Fra innfarten ved rundkjøring i sentrum/Esso taverna sving til venstre inn Vogtsgate og følg videre i Vålervegen. Sving så til høyre ved veikryss inn Ørevegen. Kjør ca. 1 km og sving deretter til høyre inn Østre Øre og hallen ligger til høyre.

Eller du kan kjøre rett fram i rundkjøringen opp Klostergata og videre i Ryggeveien ca 1,5 km. Sving til venstre i første rundkjøring og følg Ørevegen ca. 500 m og sving så til venstre i bunn av bakken inn Østre Øre. Hallen ligger da til høyre.

