



ØYVIND HAMMER: «Dine tanker; Den avgjørende suksessfaktor»
Et fyrverkeri av et foredrag!

BIRKENSEMINAR PÅ ULLEVAAL STADION

Meld
deg på
her!

Vi inviterer til Birkenseminar 16. januar kl. 18.00

Sted: Ullevaal Panorama, Inngang A/A1 ved Milsluker'n Sport

- Øyvind viser hvor viktig det er å ha motiverende, tydelige mål og han gir deg teknikker som gjør at du kan jobbe effektivt for å nå dem. Du får innblikk i hvordan dine tanker er den avgjørende faktor for suksess. Hammer har vært Ole Einar Bjørndalens mentor i 20 år.
- I tillegg blir det smørekurs med Swix og det nyeste om felleski.
- Det blir en kveld med motivasjon, ski og smøring i forkant av den 80. utgaven av Birkebeinerrennet.

PROGRAM:

- 18.00 Velkommen
- 18.10 **Smørekurs med Swix:**
Hvordan legge feste og klister.
- 19.00 **Felleski:**
Hvordan behandle en felleski.
- 19.30 **Øyvind Hammer:** Dine tanker; den avgjørende suksessfaktor.
- 20.45 Slutt

Det er halvannen time gratis parkering på Ullevaal. Vi anbefaler de som kjører bil om å bruke parkeringshuset i kjelleren.

Milsluker'n har 20% rabatt på alle vinterprodukter i butikk fra kl. 10-18* *Gjelder ikke elektroniske artikler



Pris kr. 100,- og påmelding skjer på www.birkebeiner.no

SWIX

SPORT 1
BIRKEBEINER

Milsluker'n

BIRKEN