



Jämtland-Härjedalens Handikappidrottsförbund inbjuder till:

FÖRELÄSNING

Den 7 december 2010 besöker en av Sveriges mest framgångsrikaste idrottare Östersund.

JONAS JACOBSSON

Kom och inspireras av en av Sveriges framgångsrikaste idrottsmän.

Jonas Jacobsson är flerfaldig Paralympisk medaljör och rullstolsburen sedan födseln. Trots sitt handikapp har han sedan 15 års ålder tävlat i sportskytte på elitnivå. Hittills har han vunnit 16 guld i Paralympics och 15 VM-guld. 2008 tilldelades han Svenska Dagbladets bragdmedalj.

För att nå sina mål krävs en långsiktig planering och medvetna beslut. I föreläsningen beskriver Jonas hur han arbetar i fyraårscykler i sin satsning mot sitt ultimata mål . nästa Paralympics.



Föreläsningen handlar bl a om:

- Att identifiera långsiktiga mål - och nå dem.
- Vikten av noggranna förberedelser.
- Att göra idrottslig karriär som person med funktionsnedsättning.

Plats: Hörsalen Östersunds Sjukhus (Ingång från parkeringen bakom sjukhuset)

Tid: 18.30-21.00

När: 7 december 2010

Ansvarig från J/H HIF är:

Lars Lundqvist

lars.lundqvist@hifidrott.rf.se

010-476 42 39

Du anmäler dig via:

<https://web.questback.com/idrott/b5whoowrky/>

Sista anmälningdatum 1 december 2010

Ett arrangemang i samarbete med

