



# TEMPUR® SAMMEN MED NSF-LANGRENN BYR PÅ GRATIS SEMINAR

med Landsslagsjef Vidar Løfshus og Helsesjef Torger Hansen

## SEMINAR/KURS INNHOLD:

- Hvordan er reisen fra bredde til topp?
- Hvordan jobbe som et team og individuelt i oppkjøringen til et VM?
- Hvordan balansere mat, hvile og restitusjon for unge utøvere.
- Hvor viktig er søvn for langrenn i forhold til prestasjon og restitusjon?
- Hvorfor ønsket NSF langrenn TEMPUR som sponsor?
- Ordet er fritt – kom med dine egne spørsmål til Vidar og Torger.

STED: TEMPUR BRANDSTORE OSLO, Rådhusgaten 26, 0150 Oslo

TIDSPUNKT: TIRSDAG 20. SEPTEMBER KL. 18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup> (oppmøte 17<sup>45</sup>)

PÅMELDING: Gjøres på MAIL eller SMS til Markus: tlf. 40 76 49 97 Mail: markus.engstrom@tempursealy.com  
Du vil få en MAIL eller SMS tilbake om at du er påmeldt (hver tidlig ute med påmelding)

HVORDAN ER  
REISEN FRA BREDDE  
TIL TOPP?

20. SEPTEMBER KL. 18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup>

Det vil blir utdelt  
EN DEL PRODUKTER  
GRATIS fra TEMPUR®  
i løpet av foredraget

SPESIALTILBUD  
OSLO SKIKRETS 20. September

**-20%**

på alt av TEMPUR® produkter i Brandstore Oslo

