

Livsstils- & motivations
FOREDRAG!

FRA VINTERBADER TIL VM I SIBIRIEN

9/12 2019 kl. 19.30-21.00

Morgenbaderene i Ho Bugt
Sanatorievej 2, 6710 Esbjerg V

Et spændende foredrag om
issvømning og ny trend i Danmark

Med et spændende foredrag forklarer Mette BL Thomsen hvordan man finder på at blive issvømmer. Hvorfor man frivilligt hopper i et bassin hugget ud af isen i en tilfrosset flod i Sibirien, og hvordan man fysisk og mentalt klarer den udfordring. Foredraget handler om at sætte sig mål og nå dem, og er samtidig en rejse ind i sindet og den proces, der sker, når man sætter sig store udfordringer.

Som 52-årig var Mette BL Thomsen den første dansker, der i marts 2014 i Lapland svømmede kongedistancen 450 m til et VM i issvømning. Her vandt hun bronzemedalje i sin aldersgruppe efter kun få måneder som vinterbader. Til VM i Sibirien 2016 svømmede hun sig til yderligere 5 medaljer i det iskolde vand.

Mette arbejder på udbredelsen af kendskabet til issvømning i Danmark, og har i 2018 vundet Dansk Svømmeunions pris som Årets Ildsjæl.

Mettes foredrag er en opfordring til at vi alle lytter til hjertet og forfølger vores drømme – uanset hvor små eller store disse drømmer er.

"Vi kender det alle. Vi drømmer med hjertet om "store ting", vi gerne vil opleve og gennemføre – ofte bliver det dog ved drømmen.

Det gør det ikke for Mette – Mette gennemfører! Vi blev i den grad "fanget" og inspireret af Mettes energi, humør og ukuelige tro på, at vi som mennesker alle kan, hvad vi vil.

Mettes foredrag flyttede noget i os alle.

Oplev Mette i foredrag – det kan varmt anbefales"

Peter Holmen, tidl. Direktør, DGI

ALLE i klubben er velkomne!

Foredraget er gratis

Tilmelding til Peter Sørensen

Skriv til: ps@nemt看nu

Vil du vide mere om issvømning:

www.iceswimmer.com

Mette BL Thomsen på tlf.: 40 37 33 21

