



**OSLO**  
**29.-30.09.2018**

## BLI MED PÅ GOD NOK I OSLO!

### For hvem?

Jentesparringsseminaret «God Nok» er for deg som er redd for å gå sparring, eller rett og slett ønsker å bli bedre. Har du lyst til å føle deg tryggere når du går sparring, forstå sparring eller bli en bedre utøver? Da er dette seminaret for deg!

### Krav

For å delta må du minimum være fylt 12 år i løpet av året, ha sparringsutstyr, og selvfølgelig være jente.

### Instruktører

Rita Sivertsvik, Linn Anita Lundager og Line Reiten.

### Sted

Oslo Øst Taekwon-Do Klubb sine lokaler i kampsportshallen, Oppsal Arena.

Velkommen til ei helg full av fart, spenning og lærdom!

### PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende og skjer ved betaling av kursavgift på kr 450,- til kontonummer 4040.17.20954.

NB! Husk å skrive deltagers navn og klubb på innbetalingen av kursavgiften.

### TIDSPLAN

Lørdag 29. september  
10.00-12.00: Trening  
12.00-13.30: Lunsj  
13.30-16.00: Trening  
18.00: Felles middag  
(ikke inkludert i påmeldingsavgiften)

Søndag 30. september  
10.00-12.00: Trening  
12.00-13.30: Lunsj  
13.30-16.00: Trening og evaluering av seminaret