



Sparring av, for og med jenter

GOD NOK

OSLO

14.-15. september 2019

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, Line Reiten og Linn Anita Lundager.

STED

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

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende og skjer ved betaling av kursavgift på kr 500,- til kontonummer 4040.17.20954. Frist for påmelding er 8. september.

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

TIDSPLAN

Lørdag 14. september

10.00-12.00: Trening

12.00-13.30: Lunsj

13.30-16.00: Trening

FELLES MIDDAG

Det vil bli lagt opp til en felles middag i Oppsal Arena rett etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften.

Søndag 15. september

10.00-12.00: Trening

12.00-13.30: Lunsj

13.30-16.00: Trening og evaluering av seminaret

Husk på å ta med lunsj begge dager.

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