



TRONDHEIM

11.-12. mars

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 og Linn Anita Lundager.

STED

Trondheim Taekwon-Do klubb, Haakon VIIIs gate 2.

PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema, samt betale kursavgift på kr 500,-.

Påmeldingsskjemaet finner dere her:

https://www.deltager.no/event/god_nok_jentesparringsseminar_11032023?fbclid=IwAR16GVFvgsp0_piERXWZVXQx8wLRPV8e3DusezQTQ_MTKfeq4QZEGrkaoPI#init

Frist for påmelding er 5. mars.

TIDSPLAN

Lørdag 11. mars

10.00-12.00: Trening

12.00-13.00: Lunsj

13.00-15.30: Trening

16.00: Felles middag

Søndag 12. mars

10.00-12.00: Trening

12.00-13.00: Lunsj

13.00-15.30: Trening og evaluering av seminaret

FELLES MIDDAG

Det vil bli lagt opp til en felles middag i Tronheim Taekwon-Do klubbs lokaler rett etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften. Husk å ta med lunsj begge dager.

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