

# 22.-23. FEBRUAR

## Trondheim



Sparring av, for og med jenter

# GOD NOK

### FOR HVEM?

Velkommen til en sparringshelg, av, for og med jenter! Åpent for alle grader og erfaringsnivå. Det vil bli fokus på individuell utvikling, mestring, tips til øvelser og sparringsglede.

### KRAV

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

### INSTRUKTØRER

Rita Sivertsvik (5. Dan), Linn Anita Lundager (4.Dan) og Line Reiten (4.Dan).

### STED

Trondheim Taekwon-Do klubb, Haakon VII's gate 2.

### PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema, samt betale kursavgift på 550,-. Påmeldingsskjemaet finner dere her:

[https://www.letsreg.com/no/event/god\\_nok\\_jentesparringsseminar\\_trondheim\\_22022025](https://www.letsreg.com/no/event/god_nok_jentesparringsseminar_trondheim_22022025)

Frist for påmelding er 15. februar.



Påmelding her!

### TIDSPLAN

#### Lørdag 22. februar

10:00 - 12:00 - Trening

12:00 - 13:00 - Lunsj

13:00 - 15:30 - Trening

16:00 - Felles middag

#### Søndag 23. februar

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 klubbens lokaler rett etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften, og betales via Vipps etter middagen.

Husk å ta med lunsj begge dager, ispose, sportstape, kompresjonsbandasje og selvfølgelig fullt sparringsutstyr (husk tannbeskytter).