



# TRONDHEIM

## 9.-10. mars 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 og Line Reiten.

### STED

Trondheim Taekwon-Do Klubb sine lokaler i 3. etasje på Lade Sportsarena, Haakon VII's gate 2.

### PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende og skjer ved betaling av kursavgift på kr 450,- til kontonummer 4280.11.26248. Frist for påmelding er 3. mars.

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

### TIDSPLAN

Lørdag 9. mars

10.00-12.00: Trening  
12.00-13.30: Lunsj  
13.30-16.00: Trening  
18.00: Felles middag

Søndag 10. mars

10.00-12.00: Trening  
12.00-13.30: Lunsj  
13.30-16.00: Trening og  
evaluering av seminaret

### FELLES MIDDAG

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

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