

god nok

SURNADAL
13. - 15.
FEBRUAR
2015



For deg som er redd for å gå sparring - eller rett og slett vil bli bedre! 13. - 15. februar 2015 er det klart for sparringsseminar av, for og med JENTER! Det skjer i Surnadal.

Vi har igjen gleden av å invitere til God Nok sparringsseminar for jenter.

Det blir ei helg full av trening og trivsel. Instruktører denne helgen vil være Rita Sivertsvik, Line Reiten og Linn Anita Lundager. De vil sammen med dere sørge for at helgen blir artig og lærerik.

SÅ om du ønsker å føle deg trygg når du går sparring på trening, forstå sparring litt bedre eller ønsker å utvikle deg som utøver, da er dette seminaret for deg. Krav for å delta er minimum gult belte, du må ha begynt på ungdomsskolen og være jente!

Du kan velge å bo på skolen og overnatte på flatseng. Prisen er kr. 180,- pr. natt inklusive frukost. Eller du kan bo i campinghytte på Surnadal Camping Brekkøya som ligger like ved. Hytte for seks personer koster kr 890,- pr. døgn. Hytte for fire kr. 690,- pr. døgn.

Vårsøg hotell ligger like ved og koster kr 500,- pr. person i dobbeltrom, og kr: 400,- pr. person i trippelrom. Enkeltrom koster kr. 800,-.

Det går an å kjøpe grøt til lunsj på Nordmøre Folkehøgskule på lørdag til kr. 50,-. Det blir et arrangement på lørdag kveld, med tacobuffet. Den koster kr. 150,-.

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å betale kursavgift kr. 350,- til kontonr: 4040.60.26487.

I tillegg må du sende e-post til : kontor@nordmore.fhs.no der du skriver navn, adresse, fødselsnummer, klubb og grad.

Frist for påmelding er 25. januar 2015.

Overnatting og middag betales ved oppmøte.

Velkommen til ei knallhelg!
Beste hilsen Nordmøre Folkehøgskule

Fredag 13. februar:

kl. 20.00 - 23.00: Introduksjonsøkt

Lørdag 14. februar:

Kl. 10.00 - 12.30: Oppgavesparring, interessedeling
Kl. 12.30 - 14.00: Lunsj
Kl. 14.00 - 16.00: Felles oppvarming, interessedeling. Avslutter med samtale om hvordan man kan undervise sparring.

Søndag 15. februar:

Kl. 10.00 - 13.00: Ut av komfortsona - evaluering