



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

Oslo Øst Taekwon-Do klubb, kampsporthallen  
Vetlandsveien 49, 0671 Oslo

## 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\\_12102024](https://www.letsreg.com/no/event/god_nok_jentesparringsseminar_12102024)

Frist for påmelding er 5. oktober.

## TIDSPLAN

### Lørdag 12. oktober

10:00 - 12:00 - Trening  
12:00 - 13:00 - Lunsj  
13:00 - 15:30 - Trening  
16:00 - Felles middag

### Søndag 13. oktober

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.

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



Påmelding her!