



Sparring av, for og med jenter

# GOD NOK

**OSLO**  
**25.-26.09**

## 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, Line Reiten og Linn Anita Lundager.

## STED

Oslo Øst Taekwon-Do Klubb sine lokaler i kampsporthallen i Oppsal Arena.

## PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende og skjer ved betaling av kursavgift på kr 500,- til kontonummer 4040.17.20954. Frist for påmelding er 16. september.

NB! Husk å skrive deltagers navn og klubb på innbetalingen av kursavgiften. Det er kun 30 plasser på seminaret.

## TIDSPLAN

Lørdag 25. september

10.00-12.00: Trening  
12.00-13.00: Lunsj  
13.00-15.30: Trening  
16.30: Felles middag

Søndag 26. september

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 etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften, men betales via Vipps eller kontant. Ta med lunsj begge dager.

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