



**OSLO**  
**23.-24.09.23**

#### 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, Linn Anita Lundager og Line Reiten.

#### STED

Oslo Øst Taekwon-Do klubb, kampsporthallen Oppsal Arena, Vetlandsveien 49, 0671 Oslo.

#### PÅMELDING

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema, samt betale kursavgift på kr 550,-.

Påmeldingsskjemaet finner dere her:

[https://www.deltager.no/event/god\\_nok\\_jentesparringsseminar\\_23092023?fbclid=IwAR3KTbynG91sECmYM1uVz1M5jFK-Bcvcgv5G\\_QtLkGtSS9Nxn2kBvoNijad0#init](https://www.deltager.no/event/god_nok_jentesparringsseminar_23092023?fbclid=IwAR3KTbynG91sECmYM1uVz1M5jFK-Bcvcgv5G_QtLkGtSS9Nxn2kBvoNijad0#init)

Frist for påmelding er 17. september.

#### TIDSPLAN

##### Lørdag 23. september

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

##### Søndag 24. 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 i klubbens lokaler rett etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften. Husk å ta med lunsj begge dager.

#### KONTAKT

Line Reiten  
+4791762364  
godnoktkd@gmail.com

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

