



# TRONDHEIM

## 2.-3. mars

### 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 (5. Dan), Line Reiten (4. Dan) og Linn Anita Lundager (4. Dan).

### STED

Trondheim Taekwon-Do klubb, Haakon VII's gate 2.

### 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.letsreg.com/no/event/god\\_nok\\_jentesparringsseminar\\_02032024#init](https://www.letsreg.com/no/event/god_nok_jentesparringsseminar_02032024#init)

Frist for påmelding er 25. februar.

### TIDSPLAN

Lørdag 2. mars

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

Søndag 3. mars

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 Trondheim Taekwon-Do klubbs lokaler rett etter trening på lørdag. Dette er ikke inkludert i påmeldingsavgiften. Vi tar betaling for middagen via Vipps. Husk å ta med lunsj begge dager.

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