



Träningsläger FÖR ”vuxna” 2017

Vi har glädjen att bjuda in till ett träningsläger för vuxna 25-26 mars 2017. Målet är individuell spelutveckling, oavsett vilken nivå DU befinner dig på. Mycket bantid med fokus på kroppen och knoppen. Huvudfokus ligger på teknikträning och spärrspel.

Basic, ansats, tajming, släppteknik, logiskt spärrspel och individuella rättelser samt teori (klotkunskap/banläsning/mentalt/spärrspel m.m.).

Kursplats: Gislaveds Bowlinghall och Hotell Nissastigen

Kursstart: Lördagen den 25 mars klockan 10.00

Kursledare: Eva Larsson och Dannie Madsen

Kursavgift: Kursavgiften är 1.400 kr per deltagare. (Minimum 12 deltagare, max 16 deltagare.) Avgiften inkluderar allt spel, instruktion/teori, mat (2x lunch, 1x middag, 2x fika) och inkvartering i 2-bäddsrum på hotellet inklusive frukost.

Kursavgiften betalas kontant under kursen mot kvitto.

Anmälan: Anmälan senast den 20/2 2017 (efter 5/3 är anmälan bindande) till:

Eva Larsson
Lindvägen 41
334 33 Anderstorp
Telefon och fax: 0371-184 43
E-post: larsson.lindvagen@gmail.com

OBS! Var vänlig respektera anmälningstiden. Detta är viktigt för hotellet och ni sparar då mycket tid åt oss. Tack!

Kallelse: Kallelse skickas via e-post innan kursstart

Upplysningar: ...kan erhållas genom
Eva Larsson
larsson.lindvagen@gmail.com



Program

Lördag

10.00	Ankomst bowlinghallen, betalning och fika
10.10 – 10.30	Programgenomgång, teoripass 1
10.30 – 12.00	Träningspass 1 på banorna
12.00 – 12.45	Lunch
12.45 – 13.30	Teori
13.30 – 15.00	Träningspass 2 (banorna)
15.00 – 15.15	Paus
15.15 – 16.15	Träningspass 3 (banorna)
16.15 – 16.30	Reflektion – samling
16.30	Incheckning samt dusch/ombyte på hotellet
18.00	Gemensam middag
Kvällen	Fri tid

Söndag

Från 07.00	Frukost
INNAN 09.15	Utcheckning
09.30 – 11.00	Träningspass 4
11.00 – 11.30	Teori
11.30 – 13.00	Träningspass 5
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 15.00	Teori/avslut/utvärdering