



Träningsläger FÖR ”vuxna” 2019

Vi har glädjen att bjuda in till ett träningsläger för vuxna. 7-8 sep
Fokus ligger på individuell spelutveckling, oavsett vilken nivå DU befinner dig på.
Mycket bantid med fokus på kroppen och knoppen. Huvudsak ligger på teknikträning och spärrspel
Basic, ansats, tajming, släppteknik, logiskt spärrspel och individuella rättelser samt teori

Kursplats: Gislaveds Bowlinghall och Hotell Nissastigen

Kursstart: Lördagen den 7 sep klockan 10.00

Kursavgiften: Kursavgiften är 1300:- /pp för medlemmar i Småland Blekinge och 1600 Kr/pp för bowlare från andra distrikt (Minimum 10 deltagare max 16 deltagare) Avgiften inkluderar allt spel, instruktion/teori, mat (2x lunch, 1x middag, 2x fika) och inkvartering i 2-bäddsrum på hotellet inkl. frukost. Enkelrum +250 Kr

Kursavgiften erlägges kontant under kursen mot kvitto.

Anmälan: Anmälan senast den 18 aug 2019 (efter 18/8 är anmälan bindande) till

Mail: 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 och program mailas innan kursstart

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



Program

Lördag

10.	Ankomst bowlinghallen, betalning och fika
10. 10 – 10.30	Programgenomgång, teoripass 1
10.30 – 12.30	Träningspass 1 på banorna
12.30 – 13.30	Lunch
13.30 – 14.00	Teori
14.00 – 15.30	Träningspass 2 (banorna)
15.30 – 15.45	Paus
15.45 – 16.30	Träningspass 3 (banorna)
16.30 – 16.50	Reflektion – samling
16.50	Incheckning samt dusch/ombyte på hotellet
18.00	Gemensam middag
Kvällen	fri tid

Söndag

Fr 07.00	Frukost
INNAN 09.15	Utcheckning
09.30 – 11.00	Träningspass 4
11.00 – 11.30	Teoripass 4
11.30 – 13.00	Träningspass 5
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 15.00	teori/avslut/utvärdering

