



Träningsläger FÖR ”vuxna” 2022

Vi har glädjen att bjuda in till ett träningsläger för vuxna. 8-9/1 - 2022
Fokus ligger på individuell spelutveckling, oavsett vilken nivå DU befinner dig på.
Mycket bantid med fokus på kroppen och knoppen. Inriktning ligger på teknikträning och spårspel.

Kursplats: Gislaveds Bowlinghall och Hotell Nissastigen

Kursstart: Lördagen den 8 januari klockan 10.00

Kursavgiften: Kursavgiften är 1500:- /pp för medlemmar i Småland Blekinge och 1800 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-bäddrum på hotellet inkl. frukost. Enkelrum +350 Kr

Kursavgiften erlägges kontant under kursen mot kvitto.

Anmälan: [Anmälan senast den 7 dec 2021](mailto:kansli.sbbf@gmail.com) per mail till kansli.sbbf@gmail.com

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

Kallelse: Kallelse mailas ca en vecka innan kursstart



Program

Lördag

10.0	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