

# god nok

SURNADAL  
1. - 3.  
MARS  
2013



## For deg som er redd for å gå sparring - eller rett og slett vil bli bedre! 1. - 3. mars 2013 er det klart for sparringsseminar av, for og med JENTER! Det skjer i Surnadal.

Vi har igjen gleden av å invitere til God Nok sparringsseminar for jenter:

Det blir ei helg full av trening og trivsel. Denne gangen måtte Julia Cross dessverre melde avbud, men Anja Bertelsen, Rita Sivertsvik og Linn Anita Lundager vil fremdeles være med som instruktører, og sørge for at helgen blir artig og lærerik.

SÅ om du ønsker å føle deg trygg når du går sparring på trening, forstå sparring litt bedre eller ønsker å utvikle deg som utøver, da er dette seminaret for deg. Krav for å delta er minimum gult belte, du må ha begynt på ungdomsskolen og være jente!

Du kan velge å bo på skolen og overnatte på flatseng. Prisen er kr. 250,- inklusive frukost. Eller du kan bo i campinghytte på Surnadal Camping Brekkøya som ligger like ved. Hytte for seks personer koster kr 850,- pr. døgn. Hytte for fire kr. 650,- pr. døgn.

Vårsøg hotell ligger like ved og koster kr 525,- pr. person i dobbeltrom, og kr. 400,- pr. person i trippelrom. Enkeltrom koster kr. 800,-.

Det går an å kjøpe grøt på Nordmøre Folkehøgskule på lørdag til kr. 50,-

Det blir et arrangement på lørdag kveld, med tacobuffet. Den koster 150,-.

Påmelding til kurset er bindende, og skjer ved å betale kursavgift kr. 350,- til kontonr. 4040.60.26487. I tillegg må du sende e-post til : [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no) der du skriver navn, adresse, fødselsnummer, klubb og grad.

Frist for påmelding er 20. februar 2013.

Overnatting og middag betales ved oppmøte.

Velkommen til ei knallhelg!

Beste hilsen Nordmøre Folkehøgskule

### Fredag 1. mars:

Kl. 20.00 -23.00 : Komme i gang økt, med litt teori mot slutten, så ta med overtrekstøy. Oppmøte i idrettshallen.

### Lørdag 2. mars:

Kl. 10.00 -12.30: Oppgavesparring, interessedeling.  
Kl. 12.30 - 14.00: Lunsj/grøt.  
Kl. 14.00 - 16.00: Felles oppvarming, interessedeling og foredrag.

### Søndag 3. mars:

Kl. 10.00 - 13.00: Avslutningsøkt – evaluering