

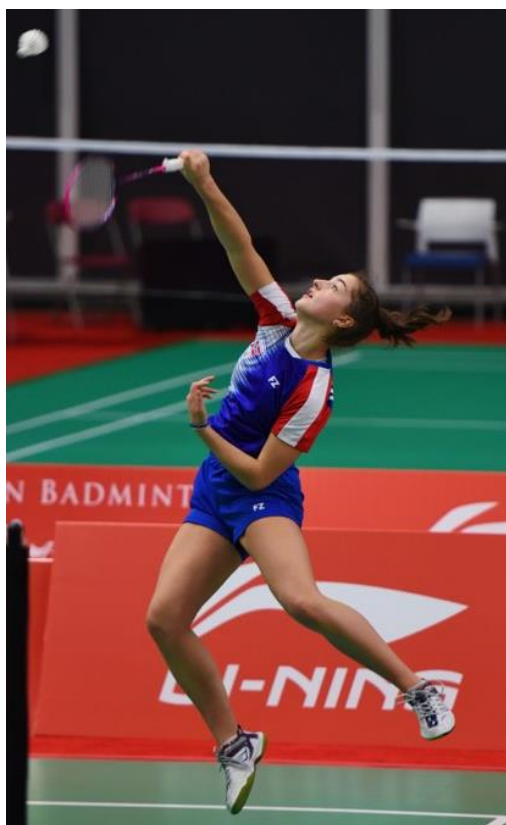


Invitasjon til «Jentesamling» i Bergen lørdag 19. oktober

Lørdag 19. oktober arrangerer Bergen Badmintonklubb igjen en jentesamling i Buehallen! En av Norges aller beste damespillere, Sofia Macsali fra Bergen vil være instruktør for samlingen. Hun kommer nesten direkte fra verdensmesterskapet for juniorer for å lage en super trening for alle badmintonjentene i Bergen BK!

Lørdagen vil bestå av to treningsøkter på 2,5 timer med en pause på en time midtveis. I pausen vil det være fokus på mat og restitusjon, samt videoanalyse av noen topp damespillere i verden.

Etter treningsamlingen inviteres alle til TACO-kveld! Fellesområdet i 2. etasje i Buehallen står til disposisjon, og deltakernes foreldre er ansvarlige for å lage mat og ordne lokalet.



Dato: Lørdag 19 Oktober

Første trening 10:30-13:00

Restitusjon 13:00-14:00

Andre trening 14:00-16:30

Sted: Tertnes Badmintonhall (Buehallen)

Tidspunkt:

10:30 - 13:00: Gøy trening + teknikk

13:00 – 14:00: Lunsj (ta med matpakke)

14:00 - 16:30: Taktikk + matches

Trenere:

**Sofia Macsali: Bergen Badmintonklubb-spiller og på Norges juniorlandslag
Manuel Vazquez vil også være trener.**



Målgruppe:

Jentespillere i Bergen BK – alle aldre!

Pris:

Gratis (vi har vært heldige og fått ekstern støtte til dette prosjektet)

Mat:

Lunsj og tacokveld må ordnes privat og inngår ikke i «prisen». Vi vil imidlertid gi et lite tilskudd til taco-kveld for deltakerne. Spillernes foreldre må samarbeide om å arrangere denne TACO-kvelden. En foreldrerepresentant bes ta kontakt med økonomiansvarlig mats.lervag@gmail.com for informasjon om tilskudd til mat.

Påmelding:

Til manuelvazq@hotmail.com snarest og senest innen 9. oktober. Eventuelle spørsmål må stilles på engelsk til Manuel.

Ved stor påmelding vil det være førstemann til mølla 😊. Vi skal prøve å få med så mange som mulig, men maksimalt 16 spillere.

Ved liten påmelding vil vi åpne for spillere fra andre klubber, og eventuelt avlyse og finne et nytt tidspunkt.

Velkommen til trening 😊

Mvh,
Bergen Badmintonklubb