

# EFTERÅRS HOLD TRÆNING 2024

Når du tilmelder dig vores hold betyder, det at du tilmelder dig til en fast træningstid hver uge i 10 uger. Dog er der 1 uge vi ikke træner pga. ferie. Vi træner på alle spillets facetter i forløbet og vender tilbage til det samme moment i flere omgange. Tanken fra min side er, at klæde jer på med grundbevægelserne og efterfølgende tilpasse teknikken, så den passer til den enkelte person. Med andre ord, du vælger fra et menukort af muligheder og så er det vores fælles opgave at implementere disse teknikker over tid.

Disse hold kører frem til slutningen af året.

Der er minimum 5 og max. 6 deltagere pr. hold.

**Pris: 1800,- pr person**

Tilmelding på [123booking.dk](https://123booking.dk)

Hold 4 træner kun 8 gange så prisen er kr. 1440,-

**HOLD 1** tirsdage fra 18-19 (8/10 til 17/12)

datoer: 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12

**HOLD 2** onsdage fra 17-18 (9/10 til 18/12)

Datoer: 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12

**HOLD 3** onsdage fra 18-19 (9/10 til 18/12)

Datoer: 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12

**HOLD 4** tirsdage fra 17-18 (8/10 til 17/12)

datoer: 22/10, 29/10, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12

**ØNSKER DU PRIVAT HOLDTRÆNING, SÅ KONTAKT JON I SHOPPEN**