



75
hovedøvelser
100
underøvelser



CALISTHENICS

MED LASSE TUFTE

Egenvekttrening for gutter og jenter



22/8 KL. 16:30-21:00
INNFØRING I CALISTHENICS MED
LASSE TUFTE (GRATIS!)

Vi har gleden av å invitere til en praktisk innføring i bruk av apparatene i Tufteparken på Kalandseid sammen med Lasse Tufte! Det blir servert mat kl. 16:30 og økten starter kl 17:00. Her vil du lære hvordan øvelser utføres og hvordan de kan videreformidles. Det legges mye opp til bruk av strikk som verktøy for å tilpasse øvelsene for alle brukere. Dette blir tøft, spennende og gøy!

PÅMELDING

Navn og alder sendes til even@idrettbergensor.no.

Påmeldingsfrist er 19. august

BEGRENSET ANTALL Plasser!



Gjensidige Stiftelsen

TEMA:

Treningsglede
Mestringsfølelse
og allsidighet

FOR HVEM:

Du som ønsker å
bli inspirert
motivert og vil
lære mer om
trening!

Aldersgrense er
minimum 15 år!

STED:

Tufteparken på
Kaland
Osvegen 335
Kalandseidet 5229

KONTAKT:

Even Haganes
451 40 071

www.idrettbergensor.no