

**TIL MEDLEMMER OG ANDRE
INTERESSERTE!**

Blue Strike BK, Sortland



Org.nr: 984 713 398

Kto. nr: 8981 10 05313

Gjerstadveien 17, 8450 Stokmarknes

Telefon: 91 71 01 55

bluestrikebk@gmail.com

http://klubber.bowling.no/blue_strike/

Vår referanse:

Deres referanse: Inge Sneberg

Dato: 15.09.14

BOWLINGKURS HELGA 26 – 28. SEPTEMBER 2014

Til dere som er interesserte så blir det kurs i bowling m/ Ingar Gabrielsen fra PolarTeam BK. Han kommer fredags kveld og blir til søndagen. Har forstått det slik at noen er på jobb frem til kl. 15.00 lørdagen og det er midt i Jazzfestivalen, men håper flest mulig av dere blir med.

ONSDAG 17.09.2014 PÅ TRENINGEN SÅ BLIR DE ALLER FLESTE FILMET FRA 2 VINKLER. DISSE VIDEOENE BLIR SENDT TIL INGAR SLIK AT HAN VIL FÅ MULIGHET TIL Å STUDERT HVER ENKELT.

Ser for meg følgende program;

Fredag 26.09.14

- Kl. 20.00 – 21.30 – Hva som skal til for å få en bra ansats/tilløp?
- Kl. 21.30 ----- - Vi spiser på Kinarestauranten ☺

Lørdag 27.09.14

- Kl. 09.00 – 11.00 – Gjennomgang av videoene
- Kl. 11.00 – 12.00 – Steglengde
Lunsj
- Kl. 12.30 – 14.30 – Steglengde.
- Kl. 14.30 – 15.15 – Startøvelse / timing
Pause
- Kl. 15.45 – 17.00 – Pendeltrening
- Kl. 17.00 – 18.45 - Slippetrening
- Kl. 20.00 ----- - Sosialt i hallen m/ mat og shuffleboard ☺

Søndag 28.09.14

- Kl. 09.00 – 12.00 - Individuell trening / hele ansatsen
Lunsj
- Kl. 12.30 – 14.30 – Sparesystem/justeringer/forflytninger
- Kl. 14.30 – 15.30 – Oppsummering / avslutning

Kursavgift: kr. 500,-/ 300,- inkludert mat i 2 lunsjer og en pause ☺

VELKOMMEN TIL TRENINGSHELG ☺

NORGES BOWLINGFORBUND – www.bowling.no



Støtt oss med DIN grasrotandel

Ved å tilknytte oss som din grasrotmottaker, vil vi få 5 prosent avalt du spiller for hos Norsk Tipping. Klikk her for å lese om hvordan du tilknytter deg.

