



BADMINTON

VUXENKURS

VT 2019

Vi startar en ny omgång instruktörledda badmintonkurser för vuxna under 9 st fredagar kl 17:00–19:00.

Nybörjarkurs kl. 17:00–18:00

Perfekt för er som vill lära er grunderna i badminton. Max 8 deltagare. Kursen leds av Mattias Borg och våra utbildade klubbtränare. Kursen innehåller bl.a. lektioner i:

- slagteknik
- rörelse på banan
- modulträningar, mm

Gemensam start
för båda kurserna
den **25 januari**
kl. 18:00.

Fortsättningskurs kl. 18:00–19:00

Perfekt för er som spelat en del men vill lära er den slagteknik och rörelse som krävs för att spela mer avancerat. Max 8 deltagare.

Kursen leds av Mattias Borg och våra utbildade klubbtränare.

Kursen innehåller bl.a. lektioner i:

- slagteknik
- rörelse på banan
- modulträningar, mm

Planerade datum: 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3

Plats: Sundbybergs Rackethall, Örsvängen 10

Kostnad: 2100:- per termin. Betalas till PG 647926-5 senast 25 januari.

Anmälan och eventuella frågor skickas till sundbybergbmk@gmail.com

Varmt välkommen!

Sundbyberg Badmintonklubb