



HOPPREPSLÄGER I HÖLLVIKEN

28 juni – 1 juli 2017

Gymnastikförbundet och Kämpinge GF välkomnar hoppare på olika kunskapsnivåer till årets hopprep­släger i Höllviken.

Deltagarna erbjuds tre dagar fulla med hopprepsträning under ledning av duktiga svenska och internationella instruktörer.

Parallellt med hopprep­slä­gret arrangeras en grundkurs för ledare som innehåller praktiska och teoretiska lektioner.

Vi hoppas många ledare tar chansen att gå denna fortbildning.

Störst utbyte får en förening genom att skicka ledare på kurs och samtidigt några hoppare på lägret.

Vi hjälper nya föreningar att få igång hopprep i sin verksamhet.

VÄLKOMNA!



- DATUM:** Inkvartering onsdagen den 28 juni på eftermiddagen.
Hemresa efter frukost söndagen den 2 juli.
- LOGI:** Boende i skolsal på Sandeplanskolan i Höllviken.
- MAT:** Första måltiden serveras onsdag kväll och lägret avslutas med frukost söndag.
- TRÄNING:** I Kämpingehallen och i Sandeplanskolans idrottshall.
- KOSTNAD:** 2100kr
I priset ingår måltider, övernattning i skolsal, undervisning, t-shirt och kvällsaktiviteter.

PROGRAM: 5 träningspass varje dag
- Hopprepsspass
- Gympapass

Kvällsaktiviteter

- Lekar och utmaningar
- Grillkväll och bad i havet
- Hopprepssupervisning
- Genomgång av regler och bedömning

UTRUSTNING: - Luftmadrass/liggunderlag
- Sovsäck
- Träningskläder, gympaskor, hopprep
- Badkläder

FÖRSÄKRING: Alla deltagare ska vara försäkrade genom Gymnastikförbundet. Anmälningens förening ansvarar för det.

LEDARKURS: Parallellt med lägret arrangeras Steg 1 HOPPREP. Vi erbjuder också workshops under lägerdagarna för de ledare som gått steg 1 och som vill bygga på sin kunskap vad gäller t.ex. regler, bedömning, träningstips och teknik.

ANMÄLAN: Sista anmälningsdatum är den 1 maj.
Vi vill ha namnuppgifter och födelsedata på alla deltagare. En ledare eller vuxen ansvarig måste följa med gruppen och sova i klassrummet.
500kr per deltagare betalas i samband med anmälan den 1 maj. Resterande belopp ska vara betalt senast den 10 juni.
Bankgiro: 5547-6527, Kämpinge GF
Maila din anmälan till Kämpinge GF: info@kampinge.com



Kontakta oss:

Kajsa Murmark: 0709-414546

Kajsa.murmark@kampinge.com

Kämpinge GF:s kansli, dagtid: 040-456596

info@kampinge.com

Kämpinge GF

Maskrosvägen 4

236 35 Höllviken

www.kampinge.com