

Handknattleiks- og íþróttaskóli



Námskeið fyrir börn 6-10 ára (fædd 2000-2004)
Kl.09:00 til 16:00 virka daga í íþróttahúsi Austurbergs.

- Áhersla lögð á handbolta en farið verður í aðrar íþróttagreinar.
- Góðir gestir munu mæta og kenna á námskeiðinu.
- Sundferð á hverjum degi.
- Verðlaun veitt fyrir þátttöku.
- Pizzuveisla að námskeiði loknu.

Ekki verður hægt að bjóða uppá gæslu kl: 8:00-09:00 og 16:00 - 17:00
Yfirleiðbeinandi er Hanna Bára Kristinsdóttir handknattleikspjálfari.



Námskeið 1: 3.-6.ágúst
Námskeið 2: 9.-13.ágúst
Námskeið 3: 16.-20.ágúst

Verð: 5.000 kr. hvert námskeið (4000 kr. fyrsta vikan).

Tilboð: 11.000 kr. fyrir 3 vikur !

Handknattleiksnámskeið Bjarna Fritz



Tveggja vikna námskeið fyrir ungmenni frá 11 ára aldri
í íþróttahúsi Austurbergs

11-12 ára ('99, '98) kl.10:00-12:00

13-14 ára ('97, '96) kl.13:00-15:00

15 ára og eldri ('95+) kl.15:00-17:00

- Afreksmannahugsun verður í hávegum höfð.
- Hefðbundnar handboltaæfingar, hlaupataekni skoðuð, rétt mataræði kynnt og tekið á andlega þættinum.
- Góðir gestir munu mæta og kenna á námskeiðinu.
- Mót síðasta daginn og verða verðlaun veitt fyrir þátttöku.



Námskeið 3.-14.ágúst.
Verð: 10.000 kr.