



## *Invitation till Ungdomsledare / Tränarutbildning.*

*När Måndag 24/9-2018*

*Tid kl. 18:00 – 21:00 (21:30)*

*Plats Södertäljes Bågskyttelokal*

*Kostnad 75:-/person (för fika och dopp)*

*Härmed inbjuds samtliga ungdomsledare och tränare i distriktet till en kväll tillsammans med Gullimar.*

*Gullimar kommer att gå igenom följande*

- 1. Grundstilsträning med de viktiga bitarna, båghand, bågarm, avdrag och ryggdrag.*
- 2. Ryggdragets viktighet för träning*
- 3. Kamerans betydelse*
- 4. M.m*

*Om ni inte kan komma själv så se till att några från klubben kommer.*

*Vänligen meddela mig snarast, senast 19/9 hur många ni blir från klubbarna.*

*Mvh*

Kenth Bergström  
Ordf. ÖSBF 070-621 71 71  
kenth.bergstrom@comhem.se