

# JUNIOR TRÆNING



## DANSK BJERG & KLATREKLUB

Søndag d. 28. november Kl. 10.00-16.00

Sjov og lærerig træningsdag for **ALLE** unge uanset niveau!

Youth B (2006-2007) Youth A (2004-2005) Juniors (2002-2003)

Dagen består af 3 workshops:

- BOULDER WORKSHOP  
her bliver du udfordret og arbejder med nye sjove måder at bevæge dig på
- SPEED WORKSHOP  
her bliver du introduceret til disciplinen Speed på Danmarks eneste speedvæg
- GRUNDTRÆNINGSWORKSHOP  
hvor får du masser af ideer til din egen træning hjemme i klubben - enten alene eller sammen med vennerne.

Adresse: Blocs & Walls – Refshalevej 163, Kbh.

Pris 250 kr. Tilmelding og betaling her:

<https://klatreforbund.klub-modul.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=800>

Spørgsmål til juniortræning kan sendes til [susanne@klatreforbund.dk](mailto:susanne@klatreforbund.dk)

Husk madpakke!