

A close-up photograph of a badminton racket and a shuttlecock. The racket is on the left, with its white strings and black frame visible. The shuttlecock is in the center, with its white feathers fanned out. The background is a solid, bright blue color.

TIL ALLE VORES SUPERSEJE  
BADMINTON SPILLERE

# BOOTCAMP!

FRA FREDAG DEN 28. JUNI 2013  
KL. 16 TIL SØNDAG DEN  
30. JUNI KL 12  
I HBK-BADMINTONHALLEN  
PRIS: 275,- KR

*OG SÅ EN LILLE APPEL TIL JER FORÆLDRE! VIL VI RIGTIG GERNE HVIS I FORÆLDRE VIL HJÆLPE MED NOGLE PRAKTISKE OPGAVER! FØLGENDE ER BL.A. AT SOVE I HALLEN SAMMEN MED BØRNENE OG SØRGE FOR MORGENMADEN (PERNILLE SOVER DER OGSÅ), LAVE FROKOST ELLER AFTENSMAD FREDAG OG LØRDAG OG ELLERS BARE MØDE OP MED JERES DEJLIGE BØRN TIL EN FANTASTISK WEEKEND!!! HVIS I HAR MULIGHED FOR AT HJÆLPE, MÅ I MEGET GERNE TILMELDE DET PÅ TILMELDINGSBLANKETEN!*

START SOMMERFERIEN MED AT TAGE PÅ TRÆNINGSLEJR MED DINE VENNER! DER VIL BÅDE VÆRE SJOV, LEG OG SPIL, MEN OGSÅ SERIØS TRÆNING OG SPÆNDENDE UDFORDRINGER FOR ALLE! SAMTIDIG VIL VI BRUGE TRÆNINGSLEJREN PÅ AT HJÆLPE DIG MED AT FÅ OPSAT DIT EGET PERSONLIGE TRÆNINGSPROGRAM ("BEST-ON-COURT"), SÅ DU KAN BL.A. VIA MOBILEN SE, HVILKE ØVELSER DU BØR FOKUSERE PÅ! OG SÅ ER DER IKKE ANDET END AT SIGE AT VI GLÆDER OS TIL AT HAVE JER EN HEL WEEKEND I HULEN! MEDBRING PENGE + BLANKET TIL PERNILLE, SÅ SKRIVER HUN DIG OP TIL BOOTCAMPEN