



# Bästa pingisvän!

**Vi vill gärna ge dig en pingisdag med tränarutbildning innehållande inspiration, glädje och kunskap.**

När: Söndagen 15/4 kl 12-16

Var: Ängdalahallen och på pizzeria Bella Donna (Höllviken)

Vi har bjudit in Christian Björklund som kommer att leda denna dag. Han är certifierad utbildningsledare inom Svenska Bordtennisförbundet och vi är mycket glada över att få ha honom här.

Schemat ser ut som följer:

12.00-13.00 Teknik och Metodik

13.00-14.00 Träningsupplägg Nybörjargrupp och Fortsättningsgrupp

14.00-15.00 Lådträning och Ledarskap, Spelaren i centrum

15.00-16.00 Diskussioner över en pizza på Bella Donna

Detta är **gratis** för våra medlemmar och kostar en pizza-peng på 150:- för övriga. Anmäl dig till [birgittaj123@gmail.com](mailto:birgittaj123@gmail.com). Ta med anteckningsmaterial, ombyte och racket (vi har några att låna ut om du inte har)

**Vi ser fram emot en rolig och lärorik dag att få dela med er!**



Följ oss gärna på Facebook där vi kommer att lägga upp bilder  
[www.facebook.com/LjunghusensMIF/](http://www.facebook.com/LjunghusensMIF/)