

# Träningsläger i Holmsund (Storsjöhallen)

2 - 4 november

Fyrmannavolleyboll (Level 4 och 5)

Vi kommer att köra två pass/dag 10.00 - 12.00 och  
13.30 - 15.30 alla tre dagarna.

Ledare från Holmsund FK, Stöcke IF och IKSU volley kommer att hålla i  
träningarna. Vi kommer att träna allt från koordination, styrka, förflyttningar  
och naturligtvis en massa med boll.

Medtag egen lunch eller ta med pengar för att köpa i cafeterian.

Kostnad: 200:- betalas in på Pg 66 02 01-5 i samband med anmälan.

Anmälan och frågor: [kalle@blomdal.se](mailto:kalle@blomdal.se) eller 070-539 37 58.

Senast 23 oktober

Arrangör: Holmsund Frisksportklubb, Stöcke IF & IKSU volley



**FRISKSPORT**

