

# **FRS KUNGSBACKA**

## **SOMMARLÄGER!!**

Här hittar ni all information ni behöver veta för lägren sommaren 2023. Om det skulle vara några "?" är ni varmt välkomna att kontakta oss via mail eller via våra sociala medier. Anmälan finns på sista sidan!

### **INFO**

Du anmäler dig till ett läger i taget. Självklart går det bra att anmäla sig till flera av lägren om intresse finns!! Ett läger består av två grupper. En grupp för nybörjare kl 9 -12 och en för fortsättare/avancerade kl 13 -16. Träningarna kommer att vara anpassade för gruppen. Åldern kommer däremot vara ganska blandad!! Alla kommer kunna träna efter sin egen nivå och förmåga, där ledarna ser till att alla kan vara med.

Dagarna består ofta av blandade aktiviteter. Från strukturerad och lärarik teknik träning till fri träning där man själv som aktiv kan utöka sin kreativitet inom sporten! Under träningen kommer det att finnas utbildade ledare som hjälper till med att instruera, inspirera och peppa!

Vill du veta mer om Parkour och Freerunning? Kolla in länkarna nedan!!

#### **Parkour/Freerunning**

<https://www.frskungsbacka.se/sida/?ID=332104>

#### **Team Aspera**

<https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=327937>

## DATUM

Det kommer finnas två tillfällen nu i sommar för våra dagläger som sträcker sig utöver fyra dagar! Lägren äger rum i våran egen parkour hall som ligger på Energigatan 23 i Kungsbacka. Eventuellt utomhus nära hallen om vädret är bra!

**OBS!! Kolla åldrarna på gruppen!**

Datum	Tid
<b>v.25</b> 19 - 22 Juni	9 - 12 (Nybörjare 6+) 13-16 (Fortsättning & Avancerad 8+)  (Alla dagar)
<b>v.31</b> 31 Juli - 3 augusti	9 - 12 (Nybörjare 8+) 13-16 (Fortsättning & Avancerad 8+)  (Alla dagar)

## KOSTNAD

För alla fyra dagarna kommer det att kosta **500 kr**. Om du inte kan vara med alla dagarna är du välkommen att vara med färre dagar som går på samma pris. Om du inte är medlem i föreningen sedan innan kommer det att tillkomma en avgift (Medlemsavgift, giltigt 2023) på 150 kr vilket gör att man blir försäkrad. Detta sker automatiskt!

## VAL AV GRUPP

Vi har tre olika gruppnivåer och kommer att anpassa träningen efter detta! Nybörjare är för helt nya eller er som går i nybörjargrupper! För er som kört Parkour innan gäller fortsättning/avancerad som under dessa läger är ihopsatta!

Tveksam på om du ska välja fortsättning/avancerade gruppen? Kolla då in denna video på kraven!

<https://youtu.be/d2LrRc084aU>

## **ANNAN VIKTIG INFO**

Under lägren är det viktigt att ta med sig vattenflaska och bra skor! Det går bra att ta med sig något lättare att äta om man blir hungrig. Våra ledare kommer vara på plats 10 min innan varje träning, så kom inte tidigare. Koden till dörren kommer att vara 1425 alla tider.

## **ANMÄLAN**

Anmäl er här: [Länk](#)

eller gå direkt till FRS hemsida [www.frskungsbacka.se](http://www.frskungsbacka.se) och tryck på **TRÄNINGSANMÄLAN** under fliken "VÅRA GUPPER"

Observera i anmälan att det finns ett begränsat antal platser. Om platserna är slut syns detta när man går in på länken för anmälan. Så skynda er att anmäla! Sista dagen att anmäla är två dagar innan start för respektive läger! Ett bekräftelse erhålls via mejl när anmälan har kommit in!!

**Välkommen med eran Anmälan och ha det så kul!!**

**Anmälan öppnar den 15 Maj!!**

### **Kontaktinfo**

Mail: [frskungsbacka@gmail.com](mailto:frskungsbacka@gmail.com)



**FRS Kungsbacka**



**frskungsbacka**



**Aspera**

---