



## Basiskast

For alle medlemmer af DJSF

- Hvornår :** Lørdag den 11. januar 2020 uge 2 kl. 13 - 17.
- Hvor :** Vejle, DGI-Huset, hal 2.
- Hvem :** Alle i DJSF med gyldig licens.
- Kursusindhold :** Jeg laver igen, og for mit vedkommende sidste gang, et basiskast kursus hvor I frit kan komme med ønsker til, hvilket kast I ønsker vist/ forklaret og efterfølgende at træne igennem. Skal du til graduering? Spørg mig hvis der er noget, vi skal kigge igennem.
- Point :** 10 Point
- Tilmeldingen :** Tilmelding på Facebook begivenheden på DJSF fb
- Kursusleder :** Frank Møller
- Instruktør :** Frank Møller 5. Dan JJ – Vejle.
- Pris:** Det koster kondi, blå mærker og vilje. Mest det sidste :o)
- Forplejning :** Ingen, så gang i madpakken eller DGI caféen.

Med sportslig hilsen  
DJSF