VELKOMMEN TIL GULT KURS FOR DRILLERE PÅ TONEHEIM FOLKEHØGSKOLE!

Dato: 3. juli – 6. juli 2023

Avslutningskonsert på Toneheim folkehøgskole torsdag 6. juli kl. 16:00.

Takk for at du har meldt deg på gult kurs for drillere i alderen 10-12 år! På gult kurs for drillere skal vi drille, leke og få nye venner – dette blir topp! I denne brosjyren kommer det litt informasjon om hva vi gjør på kurs, hva en må ha med seg og hvilke regler som er på Toneheim.

På gult kurs er det drilling og lek som står i fokus. På dagtid blir det trening innen både drill og dans, med teknikk, drillserier, grunntrening og litt koreografi. På kveldstid sørger kursadministrasjonen for morsomme sosiale aktiviteter og oppfølging av deltagerne utover kvelden. På sommerkurs får man minner for livet, inspirasjon og utvikling.

For best utbytte av kurset anbefaler vi at deltagerne er fortrolig med grunnleggende drillteknikk.

#allesnakkerkorps

ANKOMST
Oppmøte er kl. 10:00 mandag 3. juli, og kl. 11:00 holdes det et informasjonsmøte for deltagere og foresatte.

MÅLTIDER
Frokost: 08:00
Lunsj: 12:00
Middag: 16:00
Kveldsmat: 19:30

DU MÅ HA MED

- Sengetøy og laken, evt sovepose.
- Håndkle og toalettsaker.
- Drillstav, treningstøy og eventuelt drillsko/dansesko
- Joggesko til innendørs bruk og gode sko til utendørs bruk
- Drikkeflaske
- Lommepenger
- Svart treningstights til avslutningskonserten.

Husk å merke eiendeler med navn.

KURSLEDELSE
Instruktør:
Administrativ leder:
Kursansvarlig i NMF Innlandet: David Morton, tlf. 954 00 171.

FACEBOOK
Det vil i løpet av kurset bli lagt ut bilder og informasjon på Facebook-siden til NMF Innlandet. Hvis du ”liker” siden vil du kunne følge med på hva slags moro vi finner på!

ORDENSREGLER
Kl. 21:00 skal alle være inne på hyttene.
Kl. 22:00 skal alle sove.

Det er ikke lov å forlate Toneheims område. Hvis noen blir hentet skal det gis skriftlig beskjed til administrativ leder eller nattevakt.

Vi oppfordrer til å la iPad, Nintendo DS og lignende ”skjermer” bli igjen hjemme, og oppfordrer heller til å ta med kortstokk og spill. På sommerkurs er vi sosiale uten skjerm!

I NMF KORPS