



# ASTOR ISHOCKEYSKOLE

Dag og tid: Tirsdag 08.11.11 kl 18.15 – 19.00

Tirsdag 15.11.11 kl 18.15 – 19.00

Tirsdag 22.11.11 kl 18.15 – 19.00

Tirsdag 29.11.11 kl 18.15 – 19.00

Sted: Dalgård Ishall

Ishockeysesongen er for lengst i gang. Vi i Astor Hockey ønsker både jenter og gutter velkommen til Astor Ishockeyskole. Det krever ingen skøyteferdigheter fra før.

Basisideen med kurset er at barn skal trives og ha det gøy på isen. Vi deler opp i grupper fordelt på alder og ferdigheter, og i løpet av kurset er vi innom grunnleggende skøyteteknikker som balanse, gå rett – frem/bakover, hvordan holde "kølla" riktig, øvelser med puck osv.

På alle kursdager stiller Astor med kvalifiserte trenere og hjelpere. Det er viktig at barna er kledd for å være på isen. De må derfor ta på varm dress (evt varm bukse og jakke), votter og tynne ullsokker.

Alle kursdeltakerne skal bruke hjelm. Vi låner ut hjelmer til de som ikke har fra før. Men hver enkelt må ta med egne skøyter.

**VIKTIG!** For at barna skal få en god opplevelse på isen er det nødvendig at skøytene er slipt. Det vil være kvalifiserte folk til stede som hjelper til med dette (på samtlige kursdager)

Alle får utlevert en ishockeykølle ved kursstart.

Påmelding og registrering skjer ved kurssart den 08.11.11 ved Dalgård ishull, eller på e-mail til: [tomrost@online.no](mailto:tomrost@online.no). De som melder seg på via mail må oppgi følgende: NAVN, FØDSELSÅR, ADRESSE, POSTNR, POSTSTED, TLF/MOBIL.

Kursavgift kr 500,- betales ved kursstart. ( Dette dekker bla. Forsikring).

Søskenmoderasjon for to barn er kr 500,- + 250,-

De som ikke har mulighet til å møte tirs 08.11.11, kan møte 15.11.11 og betaler da kr 450,-

**VIKTIG!!!** Ved kursstart er det oppmøte minst en time før, det vil si kl 17.15. (for sliping av skøyter, utdeling av utstyr, registrering og kapping av køller)

Det er åpen kiosk i ishallen alle kursdager.



## VELKOMMEN TIL ASTOR HOCKEYSKOLE!



Ansvarlig for ishockeyskolen: Tommy Rostad, mail; [tomrost@online.no](mailto:tomrost@online.no)