

🌸 Nyhetsbrev – Damegruppen i LOP Skytterlag: LOP Ladies



Kjære skyttervenn!

Vi gleder oss til å invitere alle damer i laget til **egen dametrening én torsdag i måneden**. Dette blir en flott mulighet til å trene sammen i et sosialt og inkluderende miljø.

😊 Hvem kan delta?

- **Kun damer** er velkomne på disse treningene.
- Damer kan også ta med sine sønner som er juniorer.
- Merk: Dette er en **damearena**, så menn deltar ikke på disse øktene.
- **Ingen reservasjon nødvendig**, alt du trenger å gjøre er å møte opp

🎯 Hva skjer på treningene?

- Fokus på **teknikk og mestring**.
- Vi får med oss **trenere som gir veiledning og tips**, uansett nivå.
- Sosialt samvær og hyggelig stemning.

📅 Når og hvor?

- **En torsdag i måneden – første trening 18.sep 25**
- Sted: Skedsmohallen i Lillestrøm
- Andre treningsdatoer er 16.okt, 13.nov og 11.des i 2025
I 2026 er trening i ca midten av hver måned, terminliste kommer litt senere i høst.
Viktige datoer,
16. oktober, da kommer det en trener fra NSF til hallen.
7-9 november er det Jentesamling i regi av NSF, invitasjon kommer, dette blir på Gardemoen.

💡 Hvorfor bli med?

- Trygg og uformell arena for å utvikle seg som skytter.
- Bli kjent med andre damer i klubben.
- Mulighet til å stille spørsmål og få personlig tilbakemelding.

📍 Praktisk info

Hvis noen føler seg «rustne» og usikre, så kan vi kjøre et oppfriskningskurs.

Dette tar normalt ca. 5 timer.

Kostnad er NOK 200,- for ammo, har du egen ammo så er det gratis (kun for damene 😊).

Til sammenligning er normal pris 500,- + evt. ammo.

👉 Har du spørsmål? Da er det bare å ta kontakt på e-post: LOPLadies@loopistolklubb.onmicrosoft.com

Vi håper at så mange som mulig blir med – dette er en unik mulighet til å kombinere skyting, læring og sosialt fellesskap.

Velkommen på dametrening!

Hilsen

LOP Ladies 🎯 🌸

