

Sjakkurs i Melsomvik voksne - litt øvet



Også med fokus på memorerings-
teknikk; hvordan huske bedre?

Kom til Melsomvik og opplev hyggelig samvær med andre sjakkinteresserte, dyktig instruktør og ikke minst god mat i godt selskap.

Tid: Onsdag 08. – fredag 10. juni 2016 (uke 23)

Sted: Nestor, Melsomvik



Sjakkurs i Melsomvik –voksne – litt øvet

Onsdag 08. – fredag 10. juni 2016 (uke 23)

Kurset er for deg som har spilt noe sjakk og behersker spillereglene. Det vil også være mye lærerikt for de som har spilt turneringssjakk tidligere. Vi går gjennom de vanligste strategiske elementene og vi skal trene på taktikk, den viktigste årsaken til at vi alle taper partier. Verdensmesterne har ikke alltid kommet fra Norge, og vi skal bli kjent med historien og partiene til noen som var viktige for utvikling av sjakken slik vi kjenner den i dag.

En av de flotte tingene med sjakk er at det kan uttøves med like stor glede uavhengig av alder og nettopp på tvers av alder, kjønn og bakgrunn. Men kurs hos Nestor er primært for de som er eller nærmer seg pensjonsalder.

Ved påmelding, oppgi din rating, hvis du har en. Men Sheila vil tilpasse kurset slik at det blir noe for alle. Dette handler også litt om vår egen innstilling. Vi må akseptere at noen er bedre og noen er svakere, men at kurset skal gi oss alle noe. Målet er 3 sosiale sjakk dager!

Vi skal også prøve ut det vi har lært ved å spille mot hverandre. De som vil kan notere partiene de spiller slik at vi fortløpende kan gå gjennom dem etterpå og se på hva som ble gjort riktig og feil. Å analysere egne partier er en veldig effektiv og hyggelig innlæringsmetode.

Vi vil på dette kurset ha forelesning på memorerings-teknikk; **hvordan huske bedre!**

Instruktør er WIM Sheila Barth Sahl. Hun har representert Norge i 28 år, har over 120 landslagspartier, var på 1. bordet på Norges lag i dameklassen i OL og spiller 1. bord i EM for landslag i november. Hun underviser på flere skoler og klubber og har også voksne og unge privatelever. Flere av elevene er i Norgestoppen i sine årsklasser. I tillegg er Sheila regjerende kafésjakkmeister!

Sheila Barth Sahl driver Sheilas Sjakkskole i Oslo og er kjent for å være en meget behagelig og sympatisk sjakklærer med evne til å formidle vanskelig stoff på en enkel og forståelig måte.

Vi kombinerer instruksjon og spill. Undervisning på formiddagen og litt forskjellig turneringsspill på ettermiddag og kveldstid og vi lar oss utfordre! En eventuell stor styrkeforskjell kan utjevnes ved å bruke sjakklokker. Vi har program både formiddagen og ettermiddagen, men du får også god tid til å slappe av og nyte god mat og sosialt selskap.

Pris: **Pris kr 2.200,-.** Prisen inkluderer kursavgift, teorihefte, spill og turnering samt overnatting og alle måltider. (Du må selv dekke valgfritt drikke utenom vann til måltidene. Du må også dekke reisekostnadene, men hvis du kommer med tog, så tilbyr vi gratis skyss fra og til Stokke stasjon, se nedenfor). Eventuell dagdeltagerpris inkl. måltider kr. 1.500,-. (evt ledsagerpris kr 1.750,-)

Sted: Nestor, Melsomvikveien 79, 3159 Melsomvik

Påmelding: Ring Anne på tlf 33 33 55 00, e-post: post@nestorutvikling.no eller bruk vårt påmeldingsskjema på www.nestorutvikling.no

Påmeldingsfrist: Fortløpende. Begrenset antall plasser

Instruktør: Sheila Barth Sahl

Kursansvarlig: Bente

Sist oppdatert: 10.02.2016/BS

Sjakkurs i Melsomvik –voksne – litt øvet

Onsdag 08. – fredag 10. juni 2016 (uke 23) Vi tar forbehold om endringer i programmet.

Onsdag 08. juni

- Før 1200 Ankomst og innkvartering i resepsjonen i undervisningsbygget
1200-1220 Kursåpning – velkommen og presentasjon!
1220-1300 Teori – Strategi
1300 Lunsj
1345-1430 Teori - Taktikk
1445-1700 Turnering (og partianalyser) del 1
1800 Middag i Sveitervillaen
1900-2100 Turnering (og partianalyser) del 2

Også med fokus på memorerings-
teknikk; hvordan huske bedre?

Torsdag 09. juni

- 0800-0930 Frokost
0930-1115 Teori – Verdensmestere og deres kunstverk
1100-1245 Bedre hukommelse! Foredrag om Memoteknikker ved Oddbjørn By, kjent fra Puls, Schrödingers Katt, Newton, Norge Rundt, etc. Han lærer oss gode teknikker for å huske, bl.a. sjakk!
1300 Lunsj i Sveitervillaen
1445-1800 Turnering (og partianalyser) del 3
1900 Middag i Sveitervillaen
2030 Underholdning

Fredag 10. juni

Utsjekk av rommene innen kl. 10.00.

Oppgjør av drikkevarer mellom 09.30-10.00 siste dag

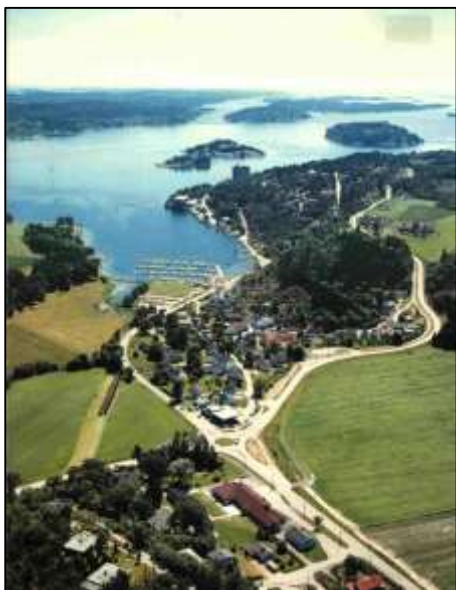
- 0800-0930 Frokost
1000-1245 Teori. Gjennomgang av partier spilt på kurset
Fra 1245 Lunsj i Sveitervillaen før avreise

MÅLTIDER:

Ihht programmet. Frukt eller kake serveres i enkelte pauser.

Måltidene foregår i stuene i den vakre Sveitervillaen. Nestor er kjent for god mat, personlig service og god tilrettelegging av seminar. Alle skjenkerettigheter.

Informasjon om Nestor / stedet



Vi inviterer til tre inspirerende og sosiale dager i Melsomvik i Stokke kommune, midt mellom Tønsberg og Sandefjord. Vi ligger derfor sentralt i Vestfold og med gangavstand til sjøen, badeplass og den flotte kyststien.

Du finner oss 1,5 time med bil fra Oslo, eller 5 minutter fra togstasjonen i Stokke (Vestfoldbanen med hyppig togforbindelse med bl.a. Oslo Lufthavn Gardermoen). Det er 20 minutter å kjøre fra Torp flyplass. Gratis parkering på stedet.

Forslag til transport: Hvis du kommer fra Oslo, foreslår vi tog som går fra Oslo Sentralbanestasjon kl 09.39 med ankomst Stokke kl 11.10. Transport fra jernbanestasjonen på Stokke og ned til Nestor og retur fra Nestor til Stokke jernbanestasjon onsdag, ligger innbakt i kursprisen. Returtoget vi foreslår onsdag har avgang Stokke kl. 13.47 med ankomst Oslo S kl. 15.21.

Du bor godt på Nestor – Pensjonistkolen i Melsomvik siden 1979. Nestor tilbyr sjarmerende **hovedhus** (i sveitserstil), undervisningsbygg og overnattingskapasitet til 60 gjester - fordelt på 40 rom (20 dobbelt-/tosengsrom og 20 enkeltrom).



Vi tilbyr gode lokaler med høyttaleranlegg, teleslynge og alle nødvendige AV-midler. Gratis trådløst nettverk tilgjengelig på hele området.

Kontakt oss på tlf 33 33 55 00 hvis du er i tvil om hvordan finne fram / komme hit eller send en forespørsel på post@nestorutvikling.no

Velkommen!