



DAN-SEMINAR og treningshelg for rød og sortbelter

06.11 -08.11 2020 – Kvernbit Taekwondo Klubb

Invitasjon til dan-seminar med TTU-pensum hos Kvernbit Taekwondo, Norge.

Adresse:

Meland Aktiv, Frekhaug, Norge.

(<https://goo.gl/maps/dVeSx6Geav82>)

Dagene vil bli bygget opp som inspirasjon og hjelp til alle deltagere. Pensum, hånd/fot-teknikker og mønster vil bli gjennomgått.

Det vil også bli undervist i selvforsvar og TTU-poomser for de som ønsker dette.

Instruktører

- Master Erling Oppedal 7 Dan TTU
- Master Lars Hystad 6 Dan TTU
- Master Storli 5 Dan TTU

Gjesteinstruktører:

- Olav Tveiten, Evolution kampsportsenter
- Lene Selvig Nesse, Yoga

Alle fra 4. kup og oppover er velkommen til en flott treningshelg.

Følgende priser gjelder:

- Enkelt deltaker kr 950
- Master/-hovedinstruktør fra andre klubber: kr 600

- Familiemedlemmer: kr 600 fra og med 2 person.

Pris inkluderer trening, overnatting, frokost, lunsj og middag lørdag (50 kr.pr.pers.) samt frokost og lunsj søndag.

Påmelding til melandtkd@hotmail.no senest **01.11.2020**. Betaling til kontonummer 3637.30.21002.

Foreløpig Program

Fredag

Registrering kl. 18:00-19:30

Trening kl.19:30-21:00

Kveldsmat kl 21:00

Lørdag

Frokost kl. 08:00-08:45

Trening. kl. 09:00-11:15

Fysisk+teoritest kl. 11:30-12:30

Lunch kl. 12:30-13:15

Trening. kl. 13:15--18:00

Tur i nærområde kl.18:00 -19:15

Middag kl.1930 - Pizza!

Søndag

Frokost kl. 08:00-0900

Trening kl. 0915--12:00

Lunch kl. 12:00-13:00

Trening. kl. 13:00-14:00

Yoga kl. 13:45-15:00