

Instruktørseminar i Kunja taekwondo 5.-6. april.

Sted: Kunja taekwondo klubb, Storsjøvegen 3133, 2120 SAGSTUA

Pris: 1050- inkl. Trening, frokost, lunsj, middag lørdag og frokost og lunsj søndag, samt overnatting i hallen.

Påmelding: kunjatkd@gmail.com

OBS: kun 30 plasser.

Send: navn, klubb, beltegrad og alder. Husk å informere om evt. Matallergier og om du skal sove i dojangen.

Frist: Påmelding innen i 22.mars. Påmeldingen er gjeldende da betalingen er registrert.

Betaling: Til konto: 18705319126.

Husk å merk betalingen med navn og klubb!

Tema: Selvforsvar og basistrening. Vi ønsker å se på selvforsvar i et bredere perspektiv og hvordan ledd og kroppen fungerer. Vi kommer til å jobbe med pensum, men også andre teknikker for å forstå prinsippene. Basistrening vil gi dere en innføring i hvordan sette opp en god styrketrening, muskelvekstprinsipper, øvelsesutvalg og tips til å gjøre styrketreningen morsom, utfordrende og effektiv.

Komme seg til Nord-Odal: Det går tog fra Oslo og Gardermoen til Eidsvoll og derfra buss til Sand.

Velkommen til en innholdsrik og hyggelig samling.

