



Indbydelse til Hosinsul- og Kup-So kursus lørdag den 7. april 2018

Kursus: Med fokus på effektivt selvforsvar med våben.

Taekwondo Life Academy indbyder til kursus i Hadsten, Favrskov Taekwondo klub, Thomsensvej 2B, 8370 Hadsten.

Træningen er delt op i flere træninger med både meget aktiv træning og teori.

Vi træner i alm. Do-bok. (gerne gammel eller lidt kraftigere Dragt der kan tåle noget)

Eget ansvar for træning med evt. skridtbeskytter og tandbeskytter.

Træningen er en overbygning fra tidligere kursus.

Ideel træning for gradueringer, Dan-graduering og til dem som vil træne effektivt selvforsvar via Taekwondo.

Aldersgrænse minimum 15 år.

Maksimum 20 deltagere.

Kursusgebyr: kr. 300,- inklusive frugt, let frokost og drikke, der skal være min. 12 deltagere, **tilmelding senest 24. marts 2018** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer.

Tidsplan:

08.30 – 09.00 morgenkaffe

09.00– 12.00 undervisning

12.00 – 12.45 frokost og pause

13.00 – 15.00 undervisning

15.00 – 15.30 opsamling og evaluering

Medbring: Dobog, tandbeskyttere, træningstøj, stok, kniv og evt. pistol.

Målgruppe: Krav til alder er +15 år og minimum grønt bælte.

Kursusinstruktør: Lars Egsvang, 5. Dan