**Indbydelse til Taekwondo Action Day 2019-II alle bælter farver og klubber i Danmark lørdag den 9. november 2019**

**Kl. 09.00 - 15.30**

Taekwondo Life Academy indbyder til **TLA’s Taekwondo Action Day 2019-II** i Viborg på Houlkærskolen Skaldehøjvej 14, 8800 Viborg.

Vi håber, at alle TLA´s udøvende klubber vil deltage, dels for at skabe fællesskab og forståelse for teknikkerne i undervisningen.

**Træningsgebyr:** kr. 75,- **tilmelding senest 1. november 2019** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer.

Alle deles op i bæltegrader og så cirkuleres der mellem 6 stationer med 30 minutter hvert sted.

Program varierer træner efter hvilke bæltegrader der er.

- Grundteknikker

- Spark

- Springspark

- Hosinsul

- Taegeuk / Poomse

- Kamp

Vi slutter af med en fælles træning hvor vi også slutter med stretch & relax

**Medbring:** Dobog, træningstøj, mad og drikke.

**Instruktør: Højt uddannede instruktører**

**Målgruppe:** Alle udøvere uanset bæltegrad.

De bedste hilsner

Momme Knutzen

***Grandmaster 8. Dan***