

# Sparringläger i Jönköping 20 Mars

Då var det dags för Jönköping Taekwon-do's första träningsläger och aktivitet för hela landet.

Lägret kommer att ledas av Sabum-nim Patrik Carlström. Patrik har många års erfarenhet av sparring och att instruera i sparring. Lägret kommer att handla om attack och försvar. Man kommer få tips och ideer om hur man kan göra sin sparring mer effektiv med hjälp av förflyttningar.

Som en extra krydda på detta lägret så har Jönköping Taekwon-do bjudit in Terese Nyfors med erfarenhet av yoga och lugn och harmonisk kroppssträning. I 45 min efter en lång dag med mycket sparkar och förflyttningar kan ni i lugn och ro få strescha ut och vårda musklerna. **Obs!** Vill ni vara med på detta passet måste ni anmäla det separat i mailet.

## Tider och plats.

Jönköping på Kampsportsalliansen.

Pass 1 kl 9:00-11:00

Pass2 kl 13:00-15:00

Pass 3KL 15:30-17:00

Yoga med Stresching och styrka 17:15-18:00 (glöm ej anmäla er)

## För vem?

Lägret vänder sig till alla som har fyllt minst 13år. Men man skall ha tränat minst en termin.

## Kostnad?

300kr som betalas vid ankomst.

## Utrustning.

Man skall ha en komplet ITF sparring utrustning: Fotskydd, handskar, tandskydd och suspensoar (för herrar)

Anmälan görs via mail [Patrik@jonkopingtkd.se](mailto:Patrik@jonkopingtkd.se) senast 15 Mars. Har ni några frågor går det bra att maila på samma adress eller ring Patrik C 0707-312866

Adress

Kampsportsalliansen

Ekhagsringen 17

554 56 Jönköping

