

INVITATION TIL

ÅBEN BRUTTOLANDSHOLDSSAMLING POOMSÆ & FREESTYLE

Vi skyder året i gang med en åben samling for alle på bruttoholdet, talent og prospect alle medaljevindere fra DM 2018, samt alle andre Poomsæ og FreeStyle-interesserede udøvere i Dansk Taekwondo Forbund.

Der vil til denne samling orienteres om den nye trænertrup, visionen og fremtiden. Herudover, vil der til samlingen udtages bruttotruppen, talenttruppen samt prospect for sæsonen 2019.

STED: **Furesø Taekwondo Klub,**
Kirke Værløsevej 50
Søndersø Idrætscenter - Hal 3+4+5
3500 Værløse
(Kontakt Michael Winther på 6019 5018 hvis du ikke kan finde det)

HVORNÅR: **lørdag d. 12/1 2019 – søndag d. 13/1 2019** (Se program nedenfor)

INSTRUKTØRER: Kytu Dang, Lis Borring, Kim Drube og Thomas Purup

PRIS: 150,- kr. (undtaget BLH, Prospects, Talenttrup, samt DM-medaljevindere)

RAMMEPROGRAM:

PROGRAM 12/1:

09:30-10:00 Ankomst i Søndersø Idrætscenter Foyeren og omklædning

10:00-12:30 Træning (Opdeling Poomsæ i sal 4+5 og Freestyle i Sal 3)

12:30-14:00 Frokostpause

14:00-16:00 Træning (Opdeling Poomsæ i sal 4+5 og Freestyle i Sal 3)

16:00-16:30 Frugtpause

16:30-18:00 Træning (Opdeling Poomsæ i sal 4+5 og Freestyle i Sal 3)

18:30-22:30 Fællesspisning og "Nytårsforsæt"

PROGRAM 13/1:

09:00-12:00 Træning (Også freestyle)

12:00-13:30 Frokostpause

13:30-15:30 Træning

15:30-16:30 Evaluering, oprydning og afrejse

OVERNATNING:

Der er mulighed for overnatning i klubben fra lørdag til søndag. (Kontakt Michael Winther)

TILMELDING:

senest onsdag den 9. januar 2019 tilmelding skal ske til Kytu! Betaling ved ankomst lørdag morgen.

Sportslige hilsner,

Kytu Dang, Tekniklandsholdstræner

Dansk Taekwondo Forbund