



Dansk Taekwondo Forbund og Thisted Taekwondo Dojang  
indbyder til  
Thy Taekwondo Lejr  
Fredag den 30. maj til søndag den 1. juni 2014  
Svankjær Efterskole, Hedegårdsvej 59, 7755 Bedsted Thy



Thisted Taekwondo Dojang SUN-DO inviterer i samarbejde med DTaF igen i år til Taekwondo lejr i Thy.

Vi har været heldige at få fat på nogle fantastiske instruktører, som bl.a. inkluderer:

Lars Arnum 7. Dan, Esbjerg  
Kim Nedergaard, 6. Dan, Skive  
Jesper Kristensen, 6. Dan, Aalborg  
Anders Bennedsen, 5. Dan, Ribe  
Poul Boesen, 4. Dan, Thisted

#### Pris

350 kr. for hele lejeren incl. forplejning.

Gratis overnatning i eget telt.

50 kr. for 2 overnatninger i sovesal pr. person.

200 kr. for 2 overnatninger pr person i dbl. værelse.

Ikke trænende personer kan spise med for morgenmad:

30kr, frokost 30kr, aftensmad 50kr. *Dette skal dog tilmeldes senest dagen før.*

#### Tilmelding

Tilmelding og betaling senest den. 20. maj, ved e-mail til [kasserer@sundo.dk](mailto:kasserer@sundo.dk). Du vil modtage bekræftelse med beløb. Venligst angiv:

Taekwondo pas nummer, Navn, Telefon, e-mail, bæltegrad, alder

Betaling sker ved overførsel til 9090 0002040603 – skriv navn i teksten. Du er først endeligt tilmeldt når betalingen er modtaget. Du vil modtage en e-mail som bekræftelse på endelig tilmelding.

Først til mølle, der er plads til maksimalt 100 deltager.

Der er indkvartering fredag den 30. maj fra kl 13 til kl 17. Første træning er kl 15:30. Søndag slutter sidste træning kl 14.30



Kig på [Sundo.dk](http://Sundo.dk) for seneste nyt.



## Program

### Fredag

13:00 - 17:00 - Indkvartering  
15:30 - Træning  
17:00 - Spising  
19:00 - Træning  
20:30 - Hygge med Film, spil mm.

### Lørdag

07:30 - 09:30 - Morgenmad  
09:00 - Træning  
10:30 - Træning + Mon træning  
12:00 - Frokost  
13:00 - Træning + Mon træning  
14:30 - Eftermiddagskaffe  
15:30 - Træning  
17:00 - Aftensmad  
19:00 - Træning  
20:30 - Hygge med Film, spil mm.

### Søndag

07:30 - 09:30 - Morgenmad  
09:00 - Træning  
10:30 - Træning  
12:00 - Frokost  
13:00 - Træning

Der vil gennem hele weekenden være rige muligheder for social hygge med brætspil, film på storskærm, løbe eller gå ture i nationalparken, bordtennis, hockey.

**Kig på [Sundo.dk](http://Sundo.dk) for opdateret program, samt billeder fra lejeren sidste år.**

