

Sæt kryds i kalenderen

UC Rødovre afholder camp lørdag d. 12. november 2016 i tidsrummet Kl.09:15-1700.

Tema:	Sidste forberedelse til DM, samt forberedelse til stævnerne i 2017
9:30 – 10:30	Foredrag med Mark O. Madsen <i>En af verdens bedste brydere, som blandt andet vandt sølv ved OL 2016. Kom og hør historien bag personen Mark, og hans bud på, hvad der gør én til en vinder. (Begrænset antal pladser: ca. 30 pladser)</i>
10:30 – 11:00	Kort pause <i>Evt. spørgsmål til Mark, autografer, tid til lidt mad, samt opdeling af hold.</i>
11:00 – 12:30	Træning i begge sale , begrænset antal pladser (14-16 pladser pr. sal) <i>Øverste sal: Steen Tiedjen og Lie Kylborn</i> <i>Nederste sal: David Kliba og Zakaria Asidah</i>
12:30 – 13:00	Frokost og hvile
13:00 – 14:00	Træning i begge sale , begrænset pladser (14-16 pladser pr. sal) <i>Øverste sal: David Kliba og Steen Tiedjen</i> <i>Nederste sal: Lie Kylborn og Zakaria Asidah</i>
14:00 – 16:00	Alle udøvere samles i øvre sal til sparring
PRAKTISK INFORMATION	
UC MEDLEMMER & TRÆNERE	
Målgruppe:	Alle kadetter, junior og senior kan deltage
Niveau	Mellem og øvede
Pris:	Gratis for UC medlemmer og de trænere der er registreret på holdsport. Tilmelding er nødvendig for alle udøvere og trænere fra den 28. oktober 2016 til og med den 5. november 2016.
Bespisning:	Ingen, så husk derfor en lille madpakke!
Medbring:	Frokost/madpakke kampudstyr, drikkedunk.
Coaches	Mark O. Madsen, David Kliba Lie Kylborn, Steen Tiedjen & Zakaria Asidah
Evt. spørgsmål:	Zakaria Asidah på mobil 2084 4804 eller mail zakariaasidah@hotmail.com
Adresse:	Hwarang Rødovre Taekwondo klub, Højnæsvej 61, 2610 Rødovre
Tilmelding:	Via holdsport senest den 5. november 2016
IKKE UC MEDLEMMER & FORÆLDRE	
Pris	Foredrag: 100,00 kr. for alle (også for evt. forældre og trænere) Træning: 100,00 kr. for at være med til træning (kun udøvere).
Tilmelding	Kun fra den 6. – 8. november 2016 kl.20.00. Tilmelding er nødvendig og kan for ikke UC medlemmer kun ske til Zakaria Asidah via mail zakariaasidah@hotmail.com . NB! Tilmelding er dog først gældende, når du har betalt via MobilePay (2084 4804), og har modtaget en bekræftelse herom.