

東  
星  
會

Nyborg Karateklub inviterer til  
**1st To Sei Kai Winter Camp**  
30. – 31. Januar 2016

極  
真  
會



**OSU! – Vi glæder os til at se dig!**



**NYBORG KARATEKLUB**

**TO SEIKAI**

**KARATE - KICKBOXING - SELVFORSVAR**



### **Tanken bag:**

Tanken bag To Sei Kai Winter Camp er, at alle skal kunne deltage uanset alder, køn og bæltegrad. Alle vil få stort træningsudbytte, idet programmet tilrettelægges så alle kan være med.

Vi håber derfor, at både børnehold, juniorhold og voksne har lyst til at deltage.

### **Træning:**

To Sei Kai Winter Camp vil komme til at indeholde 6 træningspas, og du vil få trænet og forbedret din tekniske kunnen, både inden for kumite, kata, kihon og ido kihon.

Træningerne bliver intense og giver instruktørerne tid til at hjælpe alle karateka'ere, da der kun er inviteret 4 klubber til denne første To Sei Kai Winter Camp.

Træning vil foregå indendørs, hvis vejret tillader det lidt udendørs.

### **Instruktører på lejren**

Shihan	Yoshimi Hoshino	Nyborg Karateklub
Shihan	Erik Bisgaard Sigvaldason, 5. dan.	BS Karate
Senpai	Karsten Korre, 2. dan.	BS Karate
Senpai	Asoth Veerasingham, 1. dan.	Nyborg Karateklub

Instruktørerne har mange års erfaring, både nationalt men også internationalt. Der er dermed mulighed at lære en masse. Herudover er der rig mulighed efter de forskellige træningspas at stille instruktørerne spørgsmål.

### **Tid og sted**

To Sei Kai Winter Camp afholdes på Danehofskolen i Nyborg.

Ankomst lørdag **d. 30. januar 2016 mellem 9:00 – 10:00.**

Afhentning søndag **d. 31. januar 2016 kl. 15:30**

Adressen er: Danehofskolen  
Ringvej 1  
5800 Nyborg

### **Overnatning**

Overnatning sker i klasselokaler, hvorfor det er vigtigt at du medbringer liggeunderlag / luftmadras / madras.

### Pakkeliste

- ✓ Liggeunderlag eller lignende
- ✓ Hovedpude
- ✓ Sovepose eller dyne
- ✓ Toiletsager
- ✓ Håndklæde
- ✓ 1 – 2 Gi inkl. bælte
- ✓ Træningsdragt
- ✓ Skiftetøj, T-shirts, strømper og undertøj
- ✓ Ben -, tand- og skridtbeskytter, handsker og hjelm
- ✓ Masser af træningslyst og godt humør ☺
- ✓ Ingen slik
- ✓ Varmt undertøj og udesko

### Pris

Du får alle måltider, drikkevarer, træning og hygge for **kun 250 kr.**

Det betyder at frokost lørdag også er inkl. i prisen. Du skal således ikke selv medbringe mad / drikke. Har du behov for særlig kost hensyn, skal det oplyses ved tilmelding.

Der gives familierabat, så 2. familiemedlem koster 200 kr. og 3. familiemedlem koster 150 kr.

### Tilmelding

Tilmelding skal ske til din instruktør i klubben, **senest 10. januar 2016**. Betaling sker samtidig med tilmelding. Tilmelding er bindende.

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----

### **Tilmelding til 1st To Sei Kai Winter Camp**

Navn: \_\_\_\_\_ Alder: \_\_\_\_\_

Klub: \_\_\_\_\_ Grad: \_\_\_\_\_

Særlig kost hensyn: \_\_\_\_\_

Forældre-/underskrift: \_\_\_\_\_

