

# Traditional Taekwondo Union



*inviterer til*

## DANSEMINAR I MOSS 21. - 23. NOVEMBER 2008

**Traditional Taekwondo Union og Moss Taekwondo Klubb har gleden av å invitere til danseminar i Moss 21.—23. november 2008. Seminaret er obligatorisk for alle som skal dangradere i TTU og er også en mulighet for andre til å få trene sammen andre på dan-nivå (eller rett under) under instruksjon av anerkjente master-instruktører.**

**For hvem:**

Alle med minst 2. kup kan delta

**Sted:**

Moss Taekwondo Klubb  
Rabekkgata 5, 1523 Moss

MTKs lokaler ligger rett bak Melløs stadion. Innkjøring til Rabekkgata skjer fra Varnaveien ved Jet og Bøckmann.

Fra MTKs lokaler er det 5-10 minutter å gå til handelsområde. For nærmere beskrivelse av sted, se [www.moss-tkd.no](http://www.moss-tkd.no) under meny 'Kontakt oss' og 'Treningslokale/dojang'

**Instruktører:**

Master Svein Andersstuen, 7. dan  
Master Jon Lennart Løbak, 4. dan

**Pris:**

Personer som er tilknyttet en TTU-klubb: kr 600  
Personer som ikke er tilknyttet en TTU-klubb: kr 800

I prisen inngår trening, måltider utenom middag lørdag kveld og overnatting i MTKs lokaler.

## **Påmelding og spørsmål:**

Skriftlig påmelding via e-post sendes klubbvis innen fredag 14. november 2008 til Moss Taekwondo Klubb v/Thorn Th. Helgesen. Ved påmelding oppgi navn, grad og alder på deltakerne.

Betaling skjer klubbvis til MTKs kontonummer 1080 47 63037.

E-post: post@moss-tkd.no

Telefon: 69 25 20 20 / 917 65 109

## **Overnatting:**

Overnatting i MTKs dojang er inkludert i prisen, skal du overnatte der forutsettes det at soveutstyr medbringes av den enkelte deltaker. Treningssalen er belagt med matter.

I Moss er det også andre mulige overnattingssteder for de som ønsker det. Følgende steder ligger ca 3 km fra MTKs lokaler:

- > Mitt Hotell, Moss sentrum, 69 25 77 77, [www.mitt-hotell.no](http://www.mitt-hotell.no)  
Enkeltrom 850/døgn  
Dobbelrom 1 150/døgn
- > Mossesia Kro/Hotell, nær sentrum, 69 25 42 42, [www.mossesia.com](http://www.mossesia.com)  
Enkeltrom 790/døgn  
Dobbelrom 890/døgn
- > Moss Vandrehjem, nær sentrum, 69 25 53 54, [www.hihostels.com](http://www.hihostels.com)  
Enkeltrom 450/døgn  
Dobbelrom 720/døgn

## **Program:**

Fredag: 1800-1915: Trening, grunnteknikker / generell trening  
1930-2130: Teori og kveldsmat

Lørdag: 0800-0900: Frokost  
0900-1030: Trening, avtalt kamp og selvforsvar  
1100-1200: Trening, avtalt kamp og selvforsvar  
1200-1315: Lunsj  
1330-1515: Teoriprøve  
1530-1730: Trening, Poomse  
1900- ... : Middag og sosialt samvær på restaurant.

Søndag: 0800-0900: Frokost  
0900-1030: Trening, Mechigi, kamp 2-3 personer  
1100-1200: Trening, kyeokpa  
1215-1300: Lunsj, tilbakemelding teoriprøve

Programmet er veiledende med forbehold om endringer.

# V E L K O M M E N