



VETERANLÄGER

IKVM inbjuder till träningsläger
15–17 september 2017



Perfekt som uppladdning inför Veteran-VM eller för dig som bara vill träna med andra veteraner!

Tränare på lägret kommer vara:

Malin Nordin, John Forselius, Annika Krus, Jörgen Häggqvist m.fl.

Var? Hemköp Bifrost Kampsportcenter, Pinnharvsgatan 11, 431 47 Mölndal

Vilka? Lägret är till för alla veteraner (lägst 30 år) som vill utveckla sin judo

Anmälan görs via mail till malin.nordin@judo.se senast den 8:e september

Betalning görs i samband med anmälan genom insättning på IKVM:s plusgiro 4331730-4 (märk betalning med ert namn och veteranläger)

Kostnad: 350 kronor inklusive lunch och fika på lördag samt lättare tilltugg/fika på söndag. Finns även möjlighet att betala på plats till en kostnad om 100 kr/träning. I detta pris ingår ingen mat.

Preliminärt schema

Fredagen den 15 september

17:30- 18:00 Registrering
18:00 – 20:00 Judo (blandat pass)

Lördagen den 16 september

10:00–10:30 Registrering
10:30–12:00 Judo (ne-waza, randori och teknik)
12:00–13:30 Lunch
13:30 –14:30 Föreläsning/Teori/Fika
14:30 –17:30 Egen tid
17:30 – 19:00 Judo (tachi-waza, randori och teknik)
20:00 – Gemensam middag för de som önskar

Söndagen den 17 september

10:00 – 12:00 Judo/fys
12:00 – 13:00 Avslut/fika

För er som vill övernatta finns det t.ex. Scandic Mölndal, <https://www.scandichotels.se/hotell/sverige/goteborg/scandic-molndal> För att ta del av SJF:s special-priser ange koden D359845146 i samband med er bokning.

Det finns även möjlighet att övernatta gratis i dojon - anges i anmälan.

Frågor? Kontakta Malin eller Annika

Malin Nordin: malin.nordin@judo.se, 0768-661529 och Annika Krus annika@ikvm.se, 0733-206767

Uppge vid anmälan om du vill följa med och äta på Scandic Hotell Mölndal på lördag kväll.

OBS! Denna kostnad betalas av var och en.



Beställ era **Master Team-kläder** på länk nedan eller kontakta Anders Karlsson på anders.karlsson@judo.se
<http://vastbojudo.shop.textalk.se/sv/master-team/>

**Varmt välkomna önskar
IK Västra Mölndal**