



Værnes NTN inviterer til

# TRENINGSSAMLING

**GRATIS!**



**Værnes Taekwon-Do klubb feirer 20 år i 2018.**

I den forbindelse ønsker vi å invitere våre egne medlemmer og andre Taekwon-Do venner til treningssamling i Lånkehallen i Stjørdal.

**Lørdag 20. oktober**

## **Instruktører**

Instruktørene som skal lede treningssamlinga er en dyktig gjeng fra Region Trøndelag og landslaget:

Master Per Andresen, 8.dan,  
Line Gulbrandsen 6. dan,  
Arne Witzø, 5. dan,  
Robert Skagseth, 5. dan.  
Rita Sivertsvik, 4. dan  
Lise Grønnesby, 3.dan

## **Påmelding**

Innen mandag 14. oktober

[vtkd.no/pamelding](http://vtkd.no/pamelding)

## **Info og kontakt**

[vtkd.no/samling](http://vtkd.no/samling)

[audeli@vtkd.no](mailto:audeli@vtkd.no)

## **Treningsavgift**

**GRATIS!**

Værnes sponser treningen for alle!

## **Hvor er det?**

Søk på "Lånke IL" på Google Maps

<https://goo.gl/maps/KVT5vnBbQYw>





## Program

10-12 Mønster med Master Andresen  
og Line Gulbrandsen

Barn kan følge treningsamlinga helt fra kl 10,  
men treninga vil være mest tilpasset ungdom (12 + år)

12-13 Lunsj

13-15 Sparring/spes tek med Robert Skagseth, Rita  
Sivertsvik, Arne Witzø og Lise Grønnesby

Det vil bli et eget opplegg for barna etter lunsj,  
med Taekwon-Do trening og aktiviteter!

15-15.30 Dusj/mat/klargjøring til oppvisning

15.30 Oppvisning i forbindelse med jubileumsmarkering

16.00 Jubileumsmarkering for barn og ungdommer  
i Værnes Taekwon-Do klubb

**Velkommen til trening og moro i Lånkehallen på Stjørdal!**