



**Välkommen tillbaka! Hoppas du haft en härlig sommar hälsar,**



## Kem-Wa Dojo Karateklubb

Du kanske har missat ett intressant TV-program med Dr Ulrika Berg om att barn från **SEX ÅRS ÅLDER** bör röra på sig minst en timme om dagen, enligt en rekommendation som svenska läkare, sjukgymnaster och idrottslärare tagit fram. Vinsten är bl.a. bättre kondition, koncentrationsförmåga vilket gynnar skolarbetet. I vår sport är aktivitetsnivå på minst 30min per träning vilket ger de hälsovinster som är enligt forskarnas rekommendationer.

**Vi början den**

**3 september 2018**

**Kom och prova två gånger gratis under september!**

Vi tränar på Rambergsskolans Gymnastiksal på Övre Hallegatan 1.

**Nybörjarintagning från och med 3 september.**

Registrera er genom att skicka e-post till kontaktpersoner som finns på vår hemsida <http://www.kemwadojo.nu/kontakt.html> (se nedan).

**Tider**

Nybörjare

**Måndagar: 18-19.15**

**Torsdagar: 18-19.15**

Fortsättningsgruppen: (tränar minst 2 terminer)

**Måndagar: 18-19.15**

**Torsdagar: 18-19.15**

Vuxna och Graderade: (tränar minst 3 terminer)

**Måndagar: 18-19.15 (19.20-20.30)**

**Torsdagar: 18-19.15 (19.20-20.30)**



*För mer information gå in [www.kemwadojo.nu](http://www.kemwadojo.nu)*

**eller ring och prata men antingen Ordföranden Sempai Jack Lindahl 1-DAN på 0705-51 31 30 eller Chefstränaren Sensei Luan Krasniqi 6-DAN på 0704-14 53 82 eller varför inte skicka epost till [luan.k@telia.com](mailto:luan.k@telia.com) eller [jack.lindahl@telia.com](mailto:jack.lindahl@telia.com) då får du svar inom kort.**



**Gemenskap**



**Även föräldrar har roligt**



*För alla - stor som liten*



**Vi har riktigt kul ihop**



**Tävla i Kata**



**Fighting också**

Man kan tävla i karate. Klubben har DM, SM, NM och EM-mästare



**Självförsvar**



**Vara med STORA läger**



**Vägledning**

*För mer information gå in [www.kemwadojo.nu](http://www.kemwadojo.nu)*

**eller ring och prata men antingen Ordföranden Sempai Jack Lindahl 1-DAN på 0705-51 31 30 eller Chefstränaren Sensei Luan Krasniqi 6-DAN på 0704-14 53 82 eller varför inte skicka epost till [luan.k@telia.com](mailto:luan.k@telia.com) eller [jack.lindahl@telia.com](mailto:jack.lindahl@telia.com) då får du svar inom kort.**