



Välkommen hem! Hoppas du haft en härlig God Jul och Gott Nytt 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 aktivitetsnivån på minst 30min per träning vilket ger både barn och vuxna de hälsovinster som är enligt forskarnas rekommendationer.

Vi början den

14 januari 2019

Kom och prova två gånger gratis under januari!

Vi tränar på Rambergsskolans Gymnastiksal på Övre Hallegatan 1.

Nybörjarintagning från och med 14 januari.

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

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

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 eller 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

Klubben har DM, SM, NM och EM-mästare



Du lär dig Självförsvar



Häng med på våra STORA läger



Få vägledning

För mer information gå in 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 eller jack.lindahl@telia.com då får du svar inom kort.