



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 aktivitetsnivå på minst 30min per träning vilket ger de hälsovinster som är enligt forskarnas rekommendationer.

Vi början den

8 januari 2018

Kom och prova två gånger gratis under januari!

Vi tränar på Rambergsskolans Gymnastiksal på Övre Hallegatan 1.

Nybörjarintagning från och med 8 januari.

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

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

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



Självförsvär



Vara med STORA läger



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.