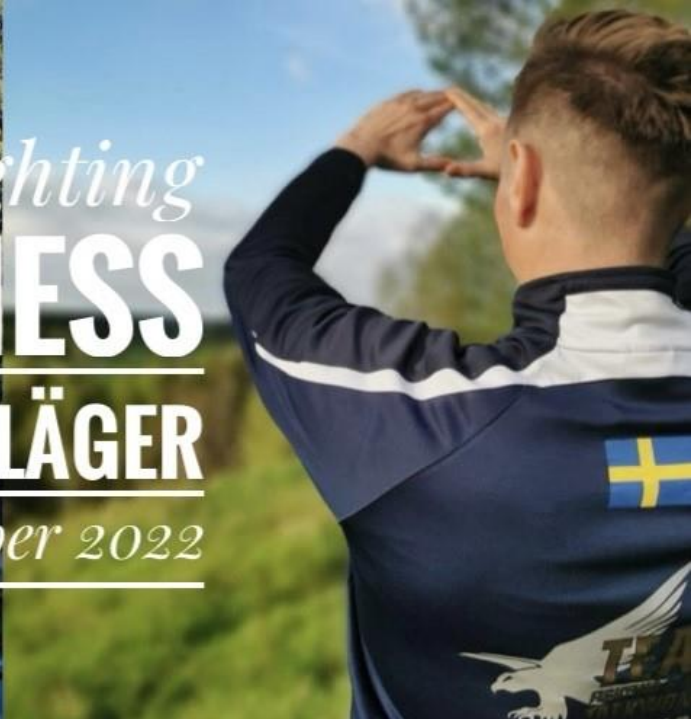




# Team Fighting & FITNESS

## KICK OFF LÄGER

2-4 september 2022



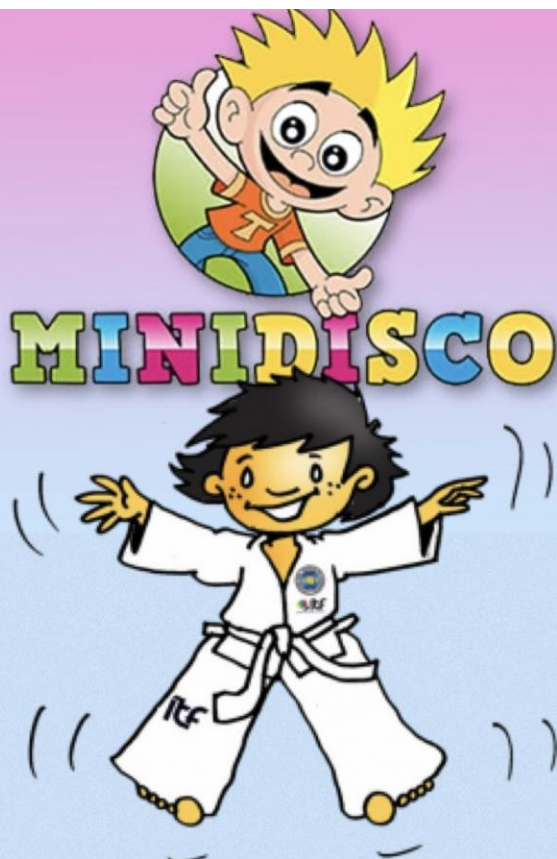
Team Fighting & Fitness bjuder in till läger för att kickstarta den nya terminen!

Lägret kommer att hållas i Sörmlands Hjärta Malmköping där det finns goda träningsmöjligheter, såväl inomhus som utomhus. Boendemöjligheterna är också goda, allt från hotell, stugor och camping.

Under lägret kommer alla delar i Taekwon-Do att behandlas. Allt från mönster och kamp, till vår specialitet kross- och specialteknik samt självförsvar. Förutom de tekniska delarna kommer vi att ha ordentliga fyspass på mornarna. Så passa på du också att anmäla dig till en helhelg med Taekwon-Do! Lägret är öppet för dig med 9 Kup (vitt bälte med gult streck) och minst 7 år.

Platsen för inomhusträning är Malmaskolans gymnastiksal, Malmavägen 1 i Malmköping.

Vid utomhusträning möts vi vid Malmköpings Bad & Camping aktivitetsyta bredvid beachvolleyplanen om inget annat meddelats.



Kvällarna kommer att viggas till att lära känna varandra bättre med diverse aktiviteter. På fredagen kommer de yngsta dansa, busa och leka och kanske äta en del godis under vårt MINIDISCO!

Och lördagskvällen kommer att avslutas med brännboll och grillning för de äldre deltagarna.

Anmälan sker via denna länk:

<https://www.fighting-fitness.se/fighting-fitness/formular/kick-off-lager-malmkoping-2-4-september/11230>

Kostnaden för dessa tre dagar inklusive aktiviteter är 650 kr/person och faktureras i samband med anmälan. Återbetalning sker vid avbokning senast 14 dagar innan lägrets start. I undantagsfall, t.ex. skada eller sjukdom återbetalas avgifter även efter denna tidsfrist.

Deltagarna kommer att delas upp i två grupper, 13 år uppåt och 12 år nedåt. Den yngre gruppen benämns GRUPP 1 och den äldre för GRUPP 2. Gemensam träning kommer också att ske!

Gruppernas indelning kan ändras beroende på anmälda deltagare i varje åldersgrupp.



# Team Fighting & FITNESS

## KICK OFF LÄGER

*2-4 september 2022*

Preliminärt schema för lägret:

### **Fredag 2 september:**

- 16.00-18.00 Inomhus, Grupp 1 och 2
- 19.00 Kidz minidisco

### **Lördag 3 september:**

- 08.00 Morgonfys utomhus
- 11.00 Grupp 1 inomhus
- 11.00 Grupp 2 utomhus
- 13.00 LUNCH
- 14.00 Grupp 1 utomhus
- 14.00 Grupp 2 inomhus
- 18.00 TKD bad och fotografering
- 19.00 Brännboll och grillning

### **Söndag 4 september:**

- 08.00 Morgonfys utomhus
- 11.00 Grupp 1 inomhus
- 11.00 Grupp 2 utomhus
- 13.00 LUNCH
- 14.00 Grupp 1 utomhus
- 14.00 Grupp 2 inomhus
- 16.00 Gemensam avslutning inomhus.

Under helgen kommer vi även ha tillgång till ett gym, detta erbjudande gäller även föräldrar utan extra kostnad som inte deltar på lägret!

Länkar till närliggande boenden:

[Malmköping Bad & Camping](#)

[Hotell Malmköping](#)

[Plevnagården](#)

Ni som tänkt bo på campingen så kommer det reserveras en plats för oss, i nära anslutning till stugorna!





# Team Fighting & FITNESS KICK OFF LÄGER 2-4 september 2022

## Tag med:

- Dobok och bälte (gärna fler doboks)
- Komplet uppsättning skydd (13 år uppåt)
- Klubbkläder
- Egen mits (om du kommer från annan klubb än Team FF ansluten klubb)
- Liten handduk
- Handsprit
- Ytdesinfektion (till era skydd och använda mitsar)
- Badkläder
- Skor och kläder för utomhusträning (främst löpning – vid TKD är vi barfota)

Vid inomhusträning gäller ALLTID komplett dobok. Vid utomhusträning gäller valfri klädsel men gärna iförd minst klubb t-shirt eller dobokbyxor.

Alla deltagare kommer att få en goodiebag med produkter från Vitamin Well/NOCCO. Tveka inte att höra av er om ni undrar över något.

Jag hoppas alla ser fram emot denna helg lika mycket som jag!  
Med vänlig hälsning.

Markus Känngård VI Dan  
Huvudinstruktör Team Fighting & Fitness Taekwon-Do

## I SAMARBETE MED:



**VITAMIN  
WELL**

**NOCCO**  
NO CARBS COMPANY

