



Tehokasta treeniä ja mielenkiintoisia luentoja

**SIM UU -KUTSULEIRI VIHDIN NUMMELASSA
10. - 11.4.2010!**

*Tervetuloa mukaan monipuoliseen taekwondotapahtumaan
vyöarvoista ja iästä riippumatta!*

Vihti-Nummela Mudo-Taekwondoseura ry järjestää keväisen viikonloppukutsuleirin Kuoppanummen koulukeskuksessa (Kuoppanummentie 18, Nummela)

Ohjelmassa on treenien lisäksi myös luento siitä mystisestä ja paljonpuhutusta "Taekwondo Spiritistä" sekä Taekwondosta elämäntapana.

Opettajina tanskalaiset Michael Iversen 6 DAN, Benny Faarvang 5 DAN ja Marcos Kuusjärvi 6 DAN.

Luennoitsijoina Henri Nordenswan 5 DAN sekä Jari Hintsanen 4 DAN.

Nummelan keskustan ja Kuoppanummen koulukeskuksen läheisyydessä sijaitseva Air Hotel tarjoaa kohtuuhintaista majoitusta, erinomaiset ravintolapalvelut ja hyvät ulkoilumaastot vaikka koko perheen yhteistä liikunnallista viikonloppua varten. Katso hinnat osoitteesta: <http://www.airhotel.fi/10> ja varaa majoituksesi pikaisesti.

Mikä sitten on Sim Uu?

Sim Uu tarkoittaa perhettä!

Sim Uu on Ko Tai Jeongin (8 Dan) oppilaiden muodostama ryhmä ja hänen toiveestaan syntynyt yhteenliittymä.

Tavoitteena on ylläpitää Taekwondoa ja sen arvoja kokoamalla yhteen lajin Opettajat harrastajineen. Taekwondo on muutakin, kuin vain fyysistä harjoittelua, paljon muutakin kuin vain urheilua. Toisten kunnioittaminen, lajin käytöstavat, vuorovaikutus, terveys ja hyvinvointi kuuluvat asioihin, joita Mestari Ko haluaa ylläpidettävän. Tältä pohjalta haluamme myös me kehittää yhteistä lajiamme ja koota yhteen sellaisia Taekwondon harrastajia, joilla on samansuuntaiset arvot ja näkemykset lajin koko skaalasta. Leirille on otettu mukaan myös luentoja, näiden kautta halutaan lisätä tietoa ja vuorovaikutusta harrastajille.

Ilmoittautumiset 5.4.2010 mennessä osoitteeseen:

ilmoittautumiset@taekwondovihti.fi



Leiriohjelma päivitetty 8.4.2010

Lauantai

11:00 - 12:30 palloilusali, keltaiset - vihreät

12:45 - 14:15 palloilusali, siniset - punaiset

11:00 - 13:00 yläsali 1-2 Dan

11:00 - 13:00 alasali 3-6 Dan

13.15 - 14.45 ruokailu, paikalla Kapteenin soppatykki

15:00 - 15:40 luento, Henri Nordenswan, *Spirit of Taekwondo, Taekwondon Spiritti*

16:00 - 17:30 palloilusali, keltaiset - vihreät

17:45 - 19:15 palloilusali, siniset - punaiset

16:00 - 18:00 yläsali 1-2 Dan

16:00 - 18:00 alasali 3-6 Dan

19:30 - 20:15 luento, Jari Hintsanen, *Taekwondo elämäntapana*

Sunnuntai

10:00 - 11:30 palloilusali, keltaiset - punaiset

10:00 - 11:30 yläsali, 1-2 DAN

10:00 - 11:30 alasali, 3-6 DAN

12:00 - 13:00 palloilusali, kaikki

Hinnat (maksetaan paikan päällä käteisellä):

Päivähinta 30 €

Kaksi päivää 50 €

Lauantain lounas (liha- tai kasviskeitto, leipä ja juoma) ja välipala 7 €

Nummelassa nähdään☺!