

Ju-Jitsu Danmark inviterer til
Træningsdøgn på Frederiksberg
26.-27. november 2011



Tema	Test dit selvforsvar! Vi træner JJ teknikker og tester os selv under pres (kamp / selvforsvar med forskellige regelsæt - frit forsvar, Duo, Fighting)
Instruktører	Hans-Peter Clausen, 2. dan Ju-Jitsu Jeanne Rasmussen, 1. kyu Ju-Jitsu Kent Hielscher, 3. dan Ju-Jitsu Palle Lund Hansen, 5. dan Ju-Jitsu Thomas Darholt, 2. dan Ju-Jitsu Vibeke Haans, 2. dan Ju-Jitsu
Deltagere	Alle seniorer (+15 år)
Sted	Godthåbsvej 14, 1. sal, 2000 Fr.berg (over Netto i Roxy bygningen)
Pris for træning	100,- kr. pr. dag. Tilmelding efter svarfrist: 125,- kr. / dag
Pris for forplejning	Aftensmad lørdag: 120,- kr./ deltager Morgenmad søndag 25,- kr./ deltager
Overnatning	Gratis i Dojoen
Betaling	På dagen, når du kommer.
Tilmeldingsfrist	Mandag 21. november 2011
Tilmelding til	Tilmelding til Oliver på emailtiloliver@gmail.com Tilmelding er bindende og betaling for "no-show" vil blive opkrævet af den ansvarlige repræsentant fra klubben.
Tilmelding skal indeholde	Klubnavn, ansvarlig leder, e-mail/telefon nr., deltager navn, alder, grad (kyu, dan), dage for deltagelse, forplejning.
Program	<u>Lørdag</u> 13.00 – 14.30 Hans Peter JJ teknikker 15.00 – 16.30 Kent Hielscher Frit forsvar 16.45 – 18.00 Jeanne Fighting for alle 19.00 – ???.? Spisning og samvær (Frederiksberg Ju-Jitsu byder på Irish Coffee) <u>Søndag</u> 08.30 – 09.30 Morgenmad 10.00 – 11.15 Thomas og Vibeke Duo for alle 11.30 – 12.45 Palle JJ teknikker
Deltagelse	Du kan deltage lørdag og/eller søndag - eller bare lørdag aften, som du selv har lyst, tid eller mulighed for !