

# HAPKIDO SEMINAR i MOSS

## 13 - 14. Februar 2010

**Moss Taekwondo Klubb har igjen gleden av å invitere til hapkido seminar. Hovedinstruktør på seminaret er Peter Kadergran, 7. dan hapkido og 6. dan taekwondo. Hapkido er mange steder i verden populært å kombinere med taekwondo, selv om det ikke er så utbredt her i Norge.**

### **Instruktører:**

Peter Kadergran fra Sverige har 7. dan hapkido og er en av Europas høyest graderte. Peter har over 30 års fartstid med kampkunst og har en pratisk og folkelig instruktørstil.

Edward H. Valholm har 3. dan i både hapkido og taekwondo og har over 25 års erfaring med taekwondo og 10 år med hapkido. Edward har engasjert seg i forhold til at hapkido skal få fotfeste i Norge.

### **Påmelding:**

Ved å oppgi antall interesserte via e-post til [edward@moss-tkd.no](mailto:edward@moss-tkd.no), aldersgrense 14 år. Eventuelle spørsmål kan rettes til samme adresse eller på mobiltelefon til 40 00 45 59 (Edward).

### **Pris og betaling:**

Prisen for seminaret er kr 350.-

Betales til Moss Taekwondo Klubbs konto: 1080 47 63037 eller ved fremmøte. (husk kvittering)

### **Hvor:**

Dojang til Moss Taekwondo Klubb, Rabekkgata 5, 1523 Moss.

For nærmere veibeskrivelse, se [www.moss-tkd.no](http://www.moss-tkd.no).

### **Overnatting:**

Ønsker du overnatting kan det skje i MTKs dojang til kr 50.- Alternativt kan vi anbefale Mitt Hotell Moss, Mossesia Motell eller Marchè Rygge, som alle ligger innenfor 5 km radius fra MTKs dojang.

### **Treningsprogram:**

#### Lørdag 13. Februar

12:00 – 13:30: Trening

14:00 – 15:30: Trening

16:00 – 17:00: Trening

18:00 - : Sosialt samvær (hvis lysten er der etter

#### Søndag 14. Februar

11:00 – 12:30: Trening

13:00 – 14:30: Trening

14:30 – 14:45: Oppsummering og avslutning

Programmet er kun veiledende og vil bli tilpasset antall og nivå på deltakere.

**V E L K O M M E N !**