

# TRENINGSSAMLING FOR UNGDOM

## HVA:

Treningssamling  
for ungdom

## HVEM:

13-18 år (2010-2005)  
Alle beltegrader

## NÅR:

12. februar kl. 18.00-21.00  
Trening: 18.00-20.00  
Sosialt: 20.00-21.00

## HVOR:

Lade Sportsarena  
(Haakon VIIIs gate 2)

## PRIS:

100,-  
Betales på Vipps:  
#86565 Trondheim TKDK  
Mesterskap

Søndag 12. februar arrangerer vi treningssamling for regionens ungdommer. Dette er for alle som er mellom 13-18 år i 2023 (født 2010-2005), alle beltegrader. Samlingen holdes i klubbens lokaler på Lade, i Haakon VIIIs gate 2.

Samlingen vil inneholde «litt av alt», med både teknisk og fysisk trening fra 18.00-20.00. I tillegg blir det en sosial del med pizza og brus etter treningen, fra 20.00-21.00.

Treningen tilpasses slik at alle grader kan delta. Vi ønsker at de som har sparringsutstyr tar med dette.

Instruktører på samlingen:

Arne Witzø (5. Dan) - landslagssjef  
Gunnar Rugsveen (5. Dan) - daglig leder i klubben  
Lise Grønnesby (4. Dan) - landslagstrener

For å gi et best mulig treningsopplegg, samt planlegge innkjøp av mat, ønsker vi å vite hvem som blir med. Frist for påmelding og betaling er torsdag 9. februar. Påmeldingsskjema finner dere her: <https://forms.monday.com/forms/d1515d3e9478aa136a095429f764e87a?r=use1>

Betaling 100,- på Vipps til #86565 Trondheim TKDK Mesterskap. Merk betalingen med navnet til deltageren.

Dersom dere har noen spørsmål, er det bare å ta kontakt med Lise Grønnesby på lise@ntkd.no eller tlf. 95 48 86 96.



TRONDHEIM TKD  
UNG 