



# KAI – CAMP I



## Det tuffaste lägret du någonsin upplevt?

**För vem?** För dig som är mellan 16 och 25 år och tycker att stenhård och tuff ju-jutsuträning är det bästa som finns. Hälften av passen innehåller stenhård och teknisk ju-jutsuträning, hälften innehåller ju-jutsurelaterad fysträning. Är du äldre, men tror att kroppen och skallen håller är du givetvis välkommen att delta, du också.

<b>Instruktörer:</b>	Stefan Forsman	5 dan ju-jutsu kai
	Karin Ersson	4 dan ju-jutsu kai
	David Gülger	4 dan ju-jutsu kai

**Var?** Sportpalatset Örebro budoklubb, Rudbecksgatan 33 i Örebro

**När?** 11 februari 10.00 – 12 februari 16.00

**Pris:** 350:-/två dagar, 250:-/en dag. 50:- rabatt innan nyårsafton.

**Anmälan:** Till [stefan.forsman@ju-jutsu.se](mailto:stefan.forsman@ju-jutsu.se) samt betalning till plusgiro 60973-5 ange namn, klubb, grad samt boendeform.

**Obs! Endast 60 platser! Först till kvarn får brottas och anmälan är bindande.**

**Boende:** Dojo: Gratis.

Hotell i närområdet: First hotel 019-611 73 00

Radison SAS 019 670 67 00

**Ta med:** Två dräkter (rekommenderas), benskydd, handskar, kortärmad tröja att träna i och påk. Stor vattenflaska.

*"Det är mycket skönare att ta det lugnt efter ett hårt träningspass än att bara ta det lugnt."*