



EFTERÅRSLEJR
I THORSØ
2026
DEN 17. OKTOBER



EFTERÅRSLEJR SPARRINGSCAMP 2026

1. NATIONALE EFTERÅRSLEJR

Glæde - Fælleskab
Træning - Nærvær

ITF Taekwon-Do Thorsø inviterer i samarbejde med ITF Danmark til efterårslejr d. 17. oktober 2026.

For at deltage på lejren skal du være fyldt 10 år eller ældre. Glæd jer til den første nationale sparringscamp, fyldt med fede træningspas og ny inspiration!

Der vil være flere træningsworkshop i løbet af dagen, samt fælles frokost og en eftermiddags frugtpause.

Sted

Lejren afholdes i Tungelund Aktivitetscenter i Thorsø.

Adressen er: GI Tungelundvej 9B, 8881 Thorsø

Mad

Der vil blive sørget for frokost i form af sandwich og frugt i løbet af dagen. Har du allergi eller religiøse hensyn skal du meddele dette ved tilmelding.

Pris

Deltagelse i lejren koster kr. 200,-

Prisen er inklusive mad og deltagelse i alle træningslektioner.

Tilmelding og betaling

Tilmelding og betaling skal ske gennem egen klub med information om navn, alder og bæltegrad. Tilmelding og betaling senest **d. 1. oktober**



Husk

En stor drikkedunk, det gode humør og medbring fuldt kampudstyr som til stævner.

Har du ikke dit eget udstyr, så lån eventuelt i din egen klub.

Deltager du uden udstyr kan der være øvelser, du ikke kan deltage aktivt i.

Program

10:00 – 10:30	Ankomst og registrering
10:30 – 12:30	Fælles opvarmning og sparring drills
12:30 – 13:30	Frokost
13:30 – 15:30	Step sparring og sortbæltesamling
15:30 – 16:00	Frugtpause
16:00 – 18:00	Fri sparring

Der tages forbehold for ændringer i tider og program

Kontakt

Har du spørgsmål og brug for yderligere information kan du kontakte nedenstående:

itf.taekwondo.thorso@gmail.com

Vi ser frem til en fantastisk dag fyldt med godt humør, sparring og et stærkt fælleskab.



Ved tilmelding accepterer du, at ITF Danmark anvender billeder taget på lejren på sociale medier og til promovering.