

# Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund



**Sikkerhed – Sundhed – Socialt samvær – Personlig udvikling**

## Jule/venskabs-træning med romsmagning, d 15/12-2017

Kære venner af kampsporten, så nærmer julen sig. Odense Jiu-Jitsu klub vil gerne invitere voksne udøvere fra Odense Sportscentrum samt medlemmer fra DJSF og andre kampsportsvenner til en lille træning i Odense Sportscentrum Nordeuropas største kamp og multisportshus.

Da der jo også skal hygges lidt bestilles der højtbelagt smørrebrød til aftensmad efter træning. Herefter vil der blive lavet romsmagning, hvor jeg har fået vejledning af ejeren fra Odenses bedste Rom-bar – BAR-RAR til at guide jer igennem en romsmagning, hvor vi kommer til at smage 5-6 forskellige rom.



### Undervisere:

- SIFU - Morten Ibsen. Har trænet kampsport i over 30 år og har været med ifm. Ving Tsun helt fra starten her i Danmark. Morten er en dygtig underviser og kompetent kæmper bestemt en oplevelse værd!
- That Minh Pham, trænet Tai Chi i over 10 år underviser i 6 år. Dygtig og behagelig underviser og god repræsentant for martial art.

### Program:

17.00 Vi mødes omklædt i måtte-dojoen.

17.05 Opvarmning. (Kenneth)

17.20 SIFU Morten Ibsen – Win Tsun.

18.20 Pause

18.25 That Minh Pham - Tai-Chi

19.00 Bad og omklædning

19.20 Højtbelagt smørrebrød

20.20 – 21.30 ROMSMAGNING

21.30 Venskabeligt samvær

? Sidste mand med nøgle lukker og slukker!

### Det Praktiske:

**Hvor:** Odense Sportscentrum, Thorslundsvej 2B, 5000 Odense C. d. 15/12-2017.

**Hvem kan deltage:** Alle voksne aktive medlemmer (mindst 14 år for træning og 18 for romsmagning) i enten Odense Sportscentrum eller Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvarsforbund.

**Pris/Tilmelding:** 185 kr. Senest d. 9/12-17 på mobilepay til Erik Salling på mob: 2269 2103. I beskedfelt skriv (Navn, og klub), Så er du tilmeldt ☺

Man kan også tilmelde sig uden romsmagning, så er prisen.: 100 kr. Prisen for træningen uden aftensmad og uden romsmagning er: 50 kr.

**Medbring:** Træningstøj mm. Drikkelse må gerne medbringes, men OJK sælger også billige øl, vin og vand, så længe lager haves. Har du et rigtigt rom-smagnings glas så medbring dette!

Håber på at I har lyst til at træne og hygge med os!

Mange kamp-jule-rom-hilsner

Kenneth Jensen, cheftræner OJK og formand af Nationalgraderingsudvalget i DJSF.