



Lillebælt Kampsport

Kampsportsskolen 2025

(Invitation for medlemmer af DJSF)

I uge 32 afholder vi træningslejr fra mandag - fredag.

Imellem træningerne vil der være masser af sociale aktiviteter og hygge, hvor vi gør brug af hele det fantastiske område vi har til rådighed. Vi har hallen, sportspladsen, skolens legeplads, skoven, stranden mm.

Pris: Hele lejren inkl. overnatning/aftendeltagelse (for årgang 2016 og op til 15 år) 600,-

Tilmelding / Betaling På mail til lkспорт@lkспорт.dk og betaling på mobilepay 634149(Kampsportsskolen). Angiv barnets navn på indbetalingen.

Tilmelding senest d. 31. juli 2025.

Hvor: Bøgeskovhallen - Bøgeskovvej 37C - 7000 Fredericia

Trænere: Forbundsinstruktører og instruktører fra Lillebælt Kampsport

Kontakt: Lasse Svane Weimar - 2032 8162 - lkспорт@lkспорт.dk



Program og info på bagsiden ----->

Program

Mandag

| | |
|---------------|---|
| 06.30 - 09.00 | Ankomst / morgenmad |
| 09.15 - 10.15 | Træning (Rollinger) |
| 10.15 - 11.30 | Træning (Børn) |
| 11.15 - 12.00 | <i>Frokost</i> |
| 12.30 - 13.30 | Træning (Børn) |
| 14.00 - 15.00 | Træning (Rollinger) |
| 15.30 - 16.30 | Træning (Jiu-Jitsu) |
| 17.00 - 17.30 | Afhentning (For rollinger) |
| 17.30 - 18.00 | <i>Aftensmad</i> |
| 19.00 - 20.30 | Turnering |
| 21.00 | Afhentning (For de som ikke overnatter) |
| 22.00 | Sengetid (21.00 for årgang 2011 og yngre) |

Onsdag

| | |
|---------------|---|
| 06.30 - 09.00 | Ankomst / morgenmad |
| 09.15 - 10.15 | Træning (Rollinger) |
| 10.15 - 11.30 | Træning (Børn) |
| 11.15 - 12.00 | <i>Frokost</i> |
| 12.30 - 13.30 | Træning (Børn) |
| 14.00 - 15.00 | Træning (Rollinger) |
| 15.30 - 16.30 | Træning (Jiu-Jitsu) |
| 17.00 - 17.30 | Afhentning (For rollinger) |
| 17.30 - 18.00 | <i>Aftensmad</i> |
| 19.00 - 20.30 | Tur til stranden |
| 21.00 | Afhentning (For de som ikke overnatter) |
| 22.00 | Sengetid (21.00 for årgang 2011 og yngre) |

Fredag

| | |
|---------------|---------------------------------|
| 06.30 - 09.00 | Ankomst / morgenmad |
| 09.30 - 10.30 | Træning |
| 11.15 - 11.45 | <i>Frokost</i> |
| 12.30 - 15.00 | Overraskelse |
| 15.00 - 16.00 | Afhentning - tak for denne gang |

Tirsdag

| | |
|---------------|---|
| 06.30 - 09.00 | Ankomst / morgenmad |
| 09.15 - 10.15 | Træning (Rollinger) |
| 10.15 - 11.30 | Træning (Børn) |
| 11.15 - 12.00 | <i>Frokost</i> |
| 12.30 - 13.30 | Træning (Børn) |
| 14.00 - 15.00 | Træning (Rollinger) |
| 15.30 - 16.30 | Træning (Jiu-Jitsu) |
| 17.00 - 17.30 | Afhentning (For rollinger) |
| 17.30 - 18.00 | <i>Aftensmad</i> |
| 19.00 - 20.30 | Film |
| 21.00 | Afhentning (For de som ikke overnatter) |
| 22.00 | Sengetid (21.00 for årgang 2011 og yngre) |

Torsdag

| | |
|---------------|----------------------------|
| 06.30 - 09.00 | Ankomst / morgenmad |
| 09.15 - 10.15 | Træning (Rollinger) |
| 10.15 - 11.30 | Træning (Børn) |
| 11.15 - 12.00 | <i>Frokost</i> |
| 12.30 - 13.30 | Træning (Børn) |
| 14.00 - 15.00 | Træning (Rollinger) |
| 15.30 - 16.30 | Træning (Jiu-Jitsu) |
| 17.00 - 17.30 | Afhentning (For rollinger) |
| 17.30 - 18.00 | <i>Aftensmad</i> |
| 19.00 - ?? ?? | Fest |

Supplerende info til programmet

Hver dag vil der være aktiviteter imellem træningerne. Vi har blandt andet planlagt forskellige turneringer, lege og udflugter. Vi har også lavet nogle aftaler med nogle andre samarbejdspartnere, som også kommer og laver aktiviteter med børnene.

Når den sidste træning slutter vil alle børnene blive sendt i bad, så det er vigtigt, at de har håndklæde med.

Huskeliste

| | |
|-------------|---------------|
| Gi | Drikkedunk |
| Udendørstøj | Badetøj |
| Skiftetøj | Badeudstyr |
| Håndklæde | Sovepose |
| Sæbe | Liggeunderlag |
| Tandbørste | Lommelygte |
| Tandpasta | |