



Välkomna till kick-off – Återstart 2022!

Härmed inbjuder Mellersta Karateförbundet er förening till kick-off och återstartsseminarium, en mötesplats i syfte att få inspiration och utbyte efter pandemi-åren som varit.

Varje klubb kan utan avgift skicka två personer utsedda av föreningens styrelse.

Plats: Selma Spa, Sunne

Datum: 20 - 21 augusti 2022

Tid: Samling 20:e aug 12:00 den och avslut 21:a aug 13:00

Deltagande är kostnadsfritt. Det ingår välkomstfika, trerätters middag, övernattning, frukost och lunch, samt fri tillgång till Spa för de som önskar.

Övernattning sker i dubbelrum.

Några av programpunkterna är:

- Budohistoria, Hardy Holm, Svenska Karateförbundets Budo-kommitté.
- Rörelse, skador och rehab-träning, Per Ingmarsson, leg. Fysioterapeut på KMTI.
- Parakarate, Anders Trapp, Regionsansvarig Parakarate, Svenska Karateförbundet.
- Fri diskussion kring önskemål och funderingar om Mellersta Karateförbundets löpande aktivitet.
- Rörelseaktivitet

Medtag träningskläder (ej Gi).

Anmälan sker till roger@solstadens.se, senast 3:e augusti 2022

Ange namn på deltagarna, samt förening. Uppge ev. allergier.

Välkomna! /Mellersta Karateförbundet,

Kontakt: Roger Eliasson

roger@solstadens.se

Tel 070-5154950





Läs mer om och hitta till Selma Spa: <https://selmaspa.se/>

