

## INSTRUKTØRAR:

- Morten Sunnset Larsen, 6. Dan
- Trond Schøyen Høgi, 4. Dan
- Lasse Lerum, 4. Dan
- Jason A. Rødsjø-Davidson, 4. Dan
- Sigbjørn Lorås Hessaa, 3. Dan
- Abbas Ekhtiyari, 8. Dan (Karate)
- Vidar Andersen, (Ju Jutsu)

## JUBILEUMSFEST

Oppvising og festmiddag  
laurdag 7. september.



Påmelding  
[deltager.no/kick-off-og-jubileum](http://deltager.no/kick-off-og-jubileum)

TIL ALLE UTØVARAR AV KAMPIDRETT

Velkommen til Kick-off og  
**10-årsjubileum**  
7.–8. september 2019

VESTERLAND – KAUPANGER



Luster Sparebank



# Program

## Kick-off og 10-årsjubileum



### Laurdag 7. september

10.00 – 11.00	«Buljong fra Bryggen» med Master Trond	
11.00 – 12.30	<b>Koreakick – Get a Kick in life!</b> <i>Master Morten</i>	<b>Ju Jitsu – Ta hånd om motstandaren!</b> <i>Sensei Vidar Andersen</i>
12.30 – 13.00	<b>Lunsj</b> ( Hugs å ta med ta eigen lunsj )	
13.00 – 14.30	<b>Hyong applikasjon – Kva? Kvifor?</b> <i>Master Lasse</i>	<b>Karate – utforsk ein av røtene til TKD!</b> <i>Master Abbas 8. Dan</i>
14.30 – 16.00	<b>Yoga med Marlén Stadheim</b> <b>NB!</b> Foreldre kan gjerne vere med!	<b>Sparketeknikk – Få flyt, styrke og fart!</b> <i>Sigbjørn Lorås Hessaa</i>

19:00 →

**Oppvising og jubileumsfest med varm buffet og dessert**

### Søndag 8. september

10.00 – 11.00	<b>Felles trening</b>
11.00 – 12.00	<b>“Fit-2-Fight”</b> med Master Jason – Prøv PT-Jay sitt suksessprogram! <b>NB!</b> Foreldre kan gjerne vere med!
12.00 – 12.30	<b>Lunsj</b> ( Hugs å ta med ta eigen lunsj )
12.30 – 14.30	<b>Pensum samankøyring</b> med Master Morten – få oversikt etter ferien!
14.00 – 15.00	<b>Svartbeltetrening / øvrig pensumtrening</b>

### Jubileumsfest laurdag kveld

Jubileumsfesten startar med oppvising i hallen på Vesterland kl 19. Etter oppvisinga blir det festmiddag med varm buffet, dessert og kaffi i Kaupangsalen i 2. etasje. NB! Me har diverre ikkje kapasitet til å ta ansvar for dei minste, difor oppfordrar me Kids-foreldra til å bli med på festen (kr 200,- for vakse følgje/føresett).

### Påmelding på:

[deltager.no/kick-off-og-jubileum](http://deltager.no/kick-off-og-jubileum)

- Kick-off-seminar inkl. jubileumsmiddag, **enkel:** . . kr 350,-
- Kick-off-seminar og jubileumsmiddag, **familie:** . . kr 900,-
- Jubileumsmiddag ( fylgje / gjest) . . . . . kr 200,-

**OVERNATTING:** Vesterland feriepark tilbyr hytter og hotellrom på staden: 57 62 71 00 | [vesterland.no](http://vesterland.no)



Luster Sparebank

