

TAEKWONDO PÅSKELEJR

torsdag 2.–lørdag 4. APRIL 2026

I KALUNDBORG



Specialiteter:

Han Bon Kyorugi – fra mønster til instinkt, Taegeuk/Poomse, Mentalstrategier og praktisk anvendelse, Kamptræning, Freestyletræning, Træning af bevægelsesmønstre med en naturlig kropsholdning m.m.

ET SAMARBEJDE MELLEM

SOLRØD TAEKWONDO KLUB OG KALUNDBORG SON TAEKWONDO



Som arrangør af ”Påskelejr 2026” er det en utrolig stor glæde for Kalundborg Son Taekwondo i samarbejde med Solrød Taekwondo Klub at kunne invitere på 3 dages udsøgt og spændende Taekwondo-træning med nogle af de Taekwondo-ikoner, som i dag præger den danske Taekwondo-scene. I hyggeligt samvær med andre Taekwondo-udøvere bydes du således hjertelig velkommen.

STED:

Rynkevangskolen
Møllevej 10
4400 Kalundborg

Kontaktpersoner på lejren:

Maria Kraft • 25 33 33 83
Benny Olesen • 23 10 04 24

INSTRUKTØRER:

Kwanchanim,

Choi Kyoung An **9. Dan**

Danmarks højst graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner

Beomsanim,

Benny Olesen **8. Dan**

Grundlægger af Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret

Beomsanim,

Michael Iversen **8. Dan**

Solrød Taekwondo Klub og Kukkiwon-certificeret

Sabumnim,

Michael Nyboe **7. Dan**

Taekwondo Team Horsens. Teoretisk og praktisk erfaring i mentalstrategi

Sabumnim,

Benjamin H. Harder **5. Dan**

Arirang Herlev Taekwondo Academy. Teknik: 3 x Europamester, VM sølv og bronze, World Beach Games guld og sølv, 20 x Dansk Mester. Freestyle: Har udviklet freestyle-koreografier til VM- og EM-medaljer

Sabumnim,

Windy Nielsen **5. Dan**

Fredericia Taekwondo Klub. Teknik: Vundet guld ved DM, NM og Austrian Open samt er på DKs landshold. Er uddannet international dommer (IR)

Kyosanim,

Andreas Nielsen **3. Dan**

Kalundborg Son Taekwondo

PROGRAM:

TORS DAG

11.00-12.30 Ankomst.
12.30-14.00 Velkomst og åbning af lejr med fællestræning.
14.30-15.45 Gruppetræning.
16.15-17.30 Gruppetræning.
18.00-19.30 Aftensmad.
20.00-21.30 Tematræning.

FREDAG

8.00- 9.00 Morgenmad.
9.30-10.45 Gruppetræning.
10.45-12.00 Gruppetræning.
12.30-13.30 Frokost.
14.00-15.15 Gruppetræning.
15.15-16.30 Gruppetræning.
18.00-19.30 Aftensmad.
20.00-21.30 Tematræning.

LØRDAG

8.00- 9.00 Morgenmad.
10.45-12.00 Gruppetræning

●●● TEMATRÆNINGER ●●●

- **Han Bon Kyorugi – fra mønster til instinkt**
 - **Freestyletræning**
- **Mentalstrategier og praktisk anvendelse – eks. graduering og konkurrence**
- **Vind med video og venner – vejen til bedre Taegeuk og Poomse**

ANKOMST:

Du kan ankomme til Rynkevangskolen torsdag den 2. april fra kl. 11.00.

OVERNATNING:

Overnatning sker på Rynkevangskolen. Husk derfor sovepose, liggeunderlag m.v..

BESPISNING:

Bespisningen dækker 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aftensmad.

LEJRPRIS:

Prisen for påskelejrens samlede fornøjelser, som dækker fuld bespisning, undervisning, indkvartering m.m., er:

Hele lejren inkl. bespisning	850,- kr.
Enkelt dagstræning torsdag inkl. bespisning	375,- kr.
Enkelt dagstræning fredag inkl. bespisning	475,- kr.
Enkelt dagstræning lørdag inkl. bespisning	275,- kr.
Bespisning på hele lejren uden deltagelse i træning	425,- kr.

BETALING:

Betalingen skal ske **inden den 29. marts 2026** på bankkonto (med angivelse af klub og navn): **Reg. nr. 15 51 og kontonr. 5 39 68 75.**

TILMELDING:

Af hensyn til indkøb af mad, drikke m.v. bedes du skriftligt tilmelde dig på vedlagte tilmeldingsblanket **inden den 29. marts 2026**. Dette skal helst ske samlet for din klub og sendes til:

Benny Olesen
23 10 04 24 /
e-mail: benny.rosvall.olesen@gmail.com

AFBUD:

Afbud skal ske **inden den 1. april 2026**. Efter denne dato betales fuld kost.

TRANSPORT:

Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Kalundborg Station enten gå ca. 1,5 km. eller tage en bus til Rynkevangskolen. For nærmere information, kan du gå ind på www.rejseplanen.dk.

P.S.:

Ret til ændringer forbeholdes!

De hjerteligste hilsner

**SOLRØD TAEKWONDO KLUB OG
KALUNDBORG SON TAEKWONDO**



TILMELDINGSBLANKET

KONTAKTPERSON: _____

ADRESSE: _____

KLUB: _____ TLF: _____

	NAVN	Alder	Grad	Kr.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
Kr. i alt				

