



Eskilstuna 11 – 12 Mars 2023

Taekwon-Do helg bara för tjejer

Tjejer, välkomna till Eskilstuna. Under två dagar har vi läger bara för tjejer, lett av tre starka tjejer!

Första dagen kommer vi att träna delar av Taekwon-Do i Eskilstunas dojang, alla tjejer över 12 år och minst 8-kup är välkomna. Efter kl 16.00 välkomnar vi alla tjejer över 18 år till att träna ett roligt träningspass på Actic. Därefter är vi värda en avslappning på River Relax för att avsluta med middag, ca kl 19:30, till självkostnadspris.

Andra dagen är det fokus på självförsvar och integritet. Alla tjejer över 12 år är välkomna. Söndagens innehåll riktar sig till både aktiva utövare och kvinnor i deras närhet. Här välkomnas mammor, systrar, mosttrar, far-/mormödrar och väninnor att delta.

Under söndagen kommer vi varva praktiska självförsvarsövningar med föreläsningar om utsatthet, utnyttjande och kränkningar. Vi kommer att få lyssna på delar av en historia om sexuellt våld, grooming och maktmissbruk, hela finns att lyssna på via podden Motiv: "Taekwondotränaren" finns på spotify.

Utrustning

Lördagen tränar vi i dobok och med ITF godkända skydd (ta med egna skydd). De som deltar på River Relax behöver ta med badkläder.

Söndagen tränar vi i träningskläder (ej dobok).

Plats

Lördagen Fristadsskolan, Smedjegatan, Eskilstuna. (Rekommenderad parkering Myntverket, alt Vildsvinet)

Söndagen, Idrottshallen Vilsta (Parkering finns utanför)

Boende

Om du behöver sova över rekommenderar vi Comfort Hotell som ligger mitt i stan

Kostnad

Lördag och söndag upp till 17år 150kr

Lördag och söndag över 18år 350kr

Endast söndag alla åldrar 100kr

Anmälan

Anmälan görs individuellt via anmälningsformulär: [Anmälan Tjejhelg 2023](#)

Begränsat antal platser, sista dag för anmälan 2023-02-28.

Ledare

Maria Hoveliuss 5 dan, Jönköping



Meriter:

World cup guld sparring 2022

World cup guld specialtekniker 2022

World cup silver mönster 4-6 Dan 2022

VM brons i sparring 2017

EM brons individuell sparring & lagsparring 2019

World cup individuell sparring silver 2014, brons 2016

Euro cup silver lagsparring & brons individuell sparring 2017

10 st SM-guld

Maya Hyllander 4 Dan, Eskilstuna



Meriter:

VM brons 2010

EM 1 guld, 2x silver, 2x brons

NM 2x guld, 2x silver, 1x brons

English championships 2x guld, 2x silver, 2x brons

Svensk mästare x 4

Isabelle Schander 3 dan, Torslanda



Meriter:

VM guld 2017

EM guld 3x 2012, 2014 och 2018

SM guld x 8

Norge mästare x 3



Eskilstuna 11 – 12 Mars 2023

Taekwon-Do helg bara för tjejer

Tider

Lördag

09.00 Registrering

09.30 - 11.30 Pass 1

11.30 – 13.00 Lunch till självkostnadspris

13.00 – 15.30 Pass 2

15.30 – 15.45 Avslut och fotografering

16.00 – 17.00 Gympass Actic City

17.30 – 19.30 River Relax

Söndag

09.00 – Registrering

09.30 – 11.00 Pass 1

11.00 – 12.00 Lunch i salen

12.00 – 13.30 Pass 2

13.30 – 14.00 Avslutning fotografering



ITF TAEKWON-DO
ESKILSTUNA