



Gratis Barneaktivitet

**Norges
Kampsportforbund
arrangerer for barna!**

Dette er en konkurransefri samling for barn i aldersgruppen 6-10 år hvor det sosiale skal være fremtredende. Vel innenfor dørene vil de bli inndelt i grupper og tatt vare på av våre dyktige instruktører. Det vil bli forskjellige poster barna skal igjennom som passer for alle. Alle vil bli premiert. Barnefestivalkonseptet rulles nå ut i de største byene. I høst er det lagt opp til festivaler i Tromsø, Kristiansand, Haugesund, Grimstad, Bergen og Steigen.

Steigen: 30.Juli, Lasketad
Påmelding: SMS 916 22 503



Sommerkurs Taiji & Qigong

MEDITASJON I BEVEGELSE

Taiji-utøveren beveger seg langsomt i myke og harmoniske bevegelser. Lik havet er taiji-utøveren alltid i bevegelse og samtidig alltid i ro. Taiji er en form for meditasjon i bevegelse som gir et sunt og konsentrert sinn i en sterk og avslappet kropp. Passer for unge og gamle. Sifu M. Downing har studert kampkunst hele sitt liv. Han har undervist i Taiji siden 1995. Han har brukt mye tid bla i Wudang fjellene i Kina sammen med Shaolinmunkene.

29-31.JULI, Engeløya
Påmelding: SMS til 916 22 503
500,-

Taekwondo Nord Sommer Festival 2013, Steigen

STEIGEN TAEKWONDO
ØNSKER ALLE
VELKOMMEN

29-31.JULI



**Taekwondo
Hapkido
Taiji & Qigong**

Grand Master B.H Lee
Master H. Hunstad
Sifu M. Downing



UNIK SJANSE!

**Grand Master
Byoung Ho Lee**
8.Dan i Taekwondo

Jobber daglig på Kukkiwon
som instruktør og veileder.
Kukkiwon Poomsae Instructor
IR-Dommer
Tidligere landslagssjef, trener
og coach i kamp for
Tunisia, Nigeria, Zimbabwe og
Kenya.

Har tidligere vært utøver i
Korean National
Demonstration Team.
Han deltok bla i oppvisningen
under OL i Seoul 1988.
Nå er han leder for Seoul City
Demo Team.

Han har turnert i mer enn 25
land. Dette er første gang han
kommer til Europa og Norge.

Deltakerne kommer bla til å få
intro til Demoteam og
Hanmadang trening.



Taekwondo Nord presenterer, Sommer Festival 2013

Velkommen til Havørna og Vikingenes rike

Det er med stor glede vi herved inviterer deg
til å delta på Taekwondo Nord, Sommer
Festival 2013 i Steigen. Overnatting i eget telt.
Tilgang til wc og garderober på Laskestad
Skole. Sommerfestivalen er åpen for alle.
Uansett stilart... Steigen ligger ca 24 mil fra
Bodø. Enkleste reisevei fra Bodø er med
Hurtigbåten til Bogøy. Turen tar ca 2 timer.

PROGRAM

29-31.Juli

Taiji & Qigong, Sifu M.Downing
Taekwondo, med Grand Master B.H Lee
Hapkido, med Master H. Hunstad
Mini Hanmadang, Steigen style ☺

Pris: 500,- pr deltaker (familierabatt 30 %)

Detaljert program og påmelding finner du

på: www.steigentaekwondo.no

Master Henrik S. Hunstad

Hapkido: 5.Dan
Taekwondo: 7.Dan
Haedongkumdo: 2.Dan
Europamester i Taijiquan 2002

Henrik har 33 års erfaring innen kampkunst, og
har tilbragt mye tid i Korea, hvor hans mester,
Grandmaster Chang Seong Dong, 9.dan Taekwondo,
8.dan hapkido, er bosatt og driver
Sangrok World Academy.

Sifu Mikkelai Downing

Har trent kampkunst i hele sitt liv. Bla Judo og
Taekwondo...
Taiji begynte han med i 1993 hos Pamela Hiley.
Der har han undervist i Taiji siden 1995 og frem
til i dag. Mye tid har også gått til trening i Kina hos
de virkelig store mesterne. Bla i Wudang fjellene hos
Shaolinmunkene.