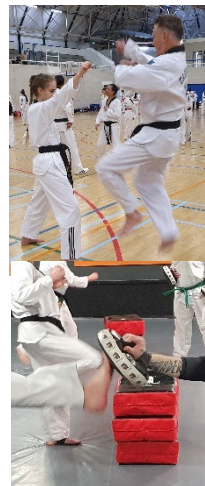


Taekwondo Fun Seminar District West

Zaterdag 21 juni 2025 - 13.00 tot 16.30 uur

Hosinsul en stapsparring in de mix met wedstrijd,
kussentrappen en breektesten

o.l.v. Gerard van den Berg, 9^e dan Taekwondo



Deelname is gratis voor alle TBN leden ongeacht leeftijd of graad. Het is wel noodzakelijk om je vooraf aan te melden (zie informatie op de achterzijde van deze flyer). Trapkussen(s), breekplanken en andere materialen neem je zelf mee.

Meedoen en nog geen lid? Regel je lidmaatschap dan snel via je taekwondoleraar. Dan hoef je dit leuke en inspirerende Fun Seminar niet te missen!

Locatie: Sportcentrum Sportfondsen De Waterkanten, Sportlaan 1, 2161 VA Lisse.

De sporthal heeft een oppervlak van 46 x 26 meter voor het beoefenen van veel verschillende sporten. De tribune heeft zitplaatsen voor 200 personen. Horeca is aanwezig.

Bereikbaarheid: Zowel met de auto als met Openbaar Vervoer is de sportlocatie goed bereikbaar vanuit de richtingen Haarlem, Leiden en Amsterdam. Parkeren is **gratis** in de parkeergarage onder het sportcomplex of naastgelegen parkeerplein. Meerdere buslijnen passeren deze locatie, **halte Sportlaan in Lisse**.

Fun Seminar District West voorjaar 2025



Organisatie	TBN District West	
Informatie/organisator	Wilma van Velzen +31 (0)621446522 wilma.kors@hotmail.nl	
Locatie	Sportcentrum Sportfondsen De Waterkanten Sportlaan 1, 2161 VA Lisse	
Datum	Zaterdag 21 juni 2025	
Opzet	Dit seminar wordt georganiseerd vanuit de breedtesport met als doel leden van Taekwondobond Nederland een leuke, leerzame en inspirerende middag te bieden.	
Fun Seminar instructeurs	Gerard van den Berg (9^e dan) en assistent instructeurs <i>Gerard: "Hosinsul, stapsparring, kussentrappen en breektesten. Deze keer eens niet als losse onderdelen, maar in de mix. Alle onderdelen van het Dan-examen in één actie is het uitgangspunt. Dat is pas echt taekwondo fun!"</i>	
Deelname	Een veilig en verantwoord sportklimaat is het uitgangspunt. Deelname is echter altijd op eigen risico. Door deelname verklaart ieder akkoord te zijn de TBN c.q. organisatie te vrijwaren van elke aansprakelijkheid.	
Materialen	Deelnemers nemen zelf hun sportmaterialen mee zoals trapkussens, breekmaterialen, stok/mes en eigen beschermers.	
Kledingvoorschrift	Dobok	
Tijdschema	12.45 uur – 13.00 uur 13.00 uur – 13.05 uur 13.05 uur – 13.10 uur 13.10 uur – 14.10 uur 14.20 uur – 15.20 uur 15.30 uur – 16.30 uur 16.30 uur	Aanwezig/registratie Opening/voorstellen instructeurs/ Gezamenlijke warming-up Ronde 1 gevolgd door 10 min pauze Ronde 2 gevolgd door 10 min pauze Ronde 3 Afsluiting
Aantal deelnemers	Onbeperkt (minimaal 25)	
Inschrijfgeld	GRATIS voor alle TBN leden met een geldig betalingsbewijs	
Aanmelden	Stuur vòòr 20/6 een mail naar wilma.kors@hotmail.nl met je gegevens: TBN lidnummer, naam, leeftijd, band/gradatie en vereniging/club.	
Toeschouwers	Gratis toegang op de tribunes	