

# NTN GRUNNKURS

## ÅLESUND FREDAG 9. MAI 2014



### Kursets emner:

1. Taekwon-Do etikette
2. Grunnprinsippene
3. Helse og kosthold
4. Hjelpeinstruktørrollen
5. Konkurranseregler
6. Krav til graderinger
7. NTN's instruktørkursstige

**Hvem:** Alle kan delta, og man må ha kurset før man kan gradere seg til 2. gup rødt belte.

**Hvor:** Larsgård idrettshall - speilsalen  
Larsgårdsringen 12

**Når:** Fredag 9. mai klokken 18.00 - 21.00

**Utstyr:** Skrivesaker

**Pris:** Kr. 300,- (inkl kurskompendie)

**Påmelding:** Send e-post til [gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)  
Påmeldingsfrist torsdag 1. mai

**Kursholder:** NTN's utdanningskonsulent  
Gunnar Rugsveen, 3. Dan



Noe du lurer på angående kurset?

Ta kontakt!

e-post: [gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

Vel møtt på kurs!

Mvh Gunnar Rugsveen