



Till dig som fått Fysisk aktivitet på recept (FaR®)

Aktivitetsarrangör: **Chang Hun Taekwon-do klubb**

Hemsida: <http://www.eskilstunatkdn.nu/>

Mail: [itf.changhun@gmail.com](mailto:itf.changhun@gmail.com)

Adress: Björktorpsskolan, Björktorpsgatan 1, 63227 Eskilstuna

Kommun: Eskilstuna

Visa gärna upp ditt FaR-aktivitetskort till våra instruktörer (vi efterfrågar det för att få kunskap om FaR-konceptet fungerar väl). Innan träningsstart får du som FaR-motionär ett inledande samtal med en av våra utbildade FaR-ledare. Deltagande i aktiviteter sker på eget ansvar och kostnader ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård.

Våra FaR-aktiviteter med träningstider och priser

I **Chang hun Taekwon-do** klubb tränar vi traditionell Taekwon-do (ITF Taekwon-do). Finns information om kampsporten Taekwon-do på vår hemsida.

*Hos oss tränar du upp din:* rörlighet, fysisk och mental styrka, kondition, kroppskontroll, smidighet och koordinationsförmåga.

*Taekwon-do elevens mål är:* artighet, integritet, uthållighet, självkontroll och okuvlig anda.

Hos oss tränar både barn som vuxna, kvinnor som män. Träningen är mestadels medelintensiv men vi anpassar träningen efter dina förutsättningar. Du tränar i en grupp på 10-15 personer.

*För att provträna hos oss behöver du:* t-shirt/linne och träningsbyxor samt en vattenflaska.

*Träningstider:* Tisdagar kl. 18-19.30, fredagar kl. 17.30-19.00.

*Kostnad:* Du får träna två träningar gratis och sedan kostar det 600kr/termin.

*Instruktörer:* Vi har både kvinnliga och manliga instruktörer. Alla våra instruktörer är svartbälten med många års erfarenhet av att instruera. Flera av våra instruktörer är utbildade FAR-ledare.

*Parkering:* I normala fall finns det parkering max 100m från träningslokalen.

Handikappanpassning

Träningslokalen är två trappor upp och träningen är inte anpassad för rullstolsburna. I övrigt kan en legitimerad ledsagare delta gratis på träningen i syfte att underlätta för sin brukare.

FaR-ledare

*Fredrik Hyllander.*  
*Maya Hyllander.*