



Terminsstart HT 2026

Mariefred

24/8



Trosa

25/8

Vi välkomnar alla nya och befintliga medlemmar välkomna tillbaka efter sommarledigheterna med hopp om att alla är utvilade och träningsugna. Träningstider och lokaler är oförändrade från förra terminen gällande ordinarie träning. När det gäller kommande höstläger så har vi glädjande fått tid i Trosas fina Multumhall tillsammans med Multums spegelsal. Södermanlands kanske modernaste hall kommer att erbjuda bekvämligare ombyten och träningsytor.

Föreningarnas dag i Trosa

Söndagen den 23 augusti får Trosa Karateklubb chansen att visa upp ta hand om nyfikna frågor verksamheten och är den absolut bästa möjligheten att rekrytera nya medlemmar. Vi kommer att ha ett tält med information och lite träningsmattor för att spontant visa upp lite vad vi gör. Vi är glada om så många som möjligt kan bidra. Du kan vara med och träna på mattan, hjälpa till i tältet med att hålla koll på utrustning och svara på nyfikna frågor eller bara komma förbi och säga hej till oss som står där.

Vi kommer att hålla till i Multum hallen, så ett utmärkt tillfälle att bekanta sig med vår nya höstträningslokal

Favorit i repris – Vi kick-offar höstterminen med Sörmlandsleden

Vi kommer att ha en kombinerad promenad tillsammans med lite karateträning. Vi bjuder på mat och träning. Ni tar med det fina vädret.

Boka lördagen den **5 september** (ersätter ordinarie träning)

10:00 Samling och frukost vid Vilstabadets parkering (Passera campingen och sporthallen och fortsätt rakt fram)

11:00 Lättare morgonträning

11:30–13:30 Vi promenerar på leden. Sträckan är lätt till och 8 km lång (som referens gick vi 9,5 km förra året). Vi kommer att ha något stopp på vägen för träning. Medtag ombytesskor om du inte vill träna i vandringskorna

13:30 Gemensam lunch där vi värmer frystorkad mat i små kök. Ni som fick ett kök förra året tar med det och ni som inte var med får ett på plats. Det ni behöver är ta med är **½ liter vatten**

För att planera mat och dryck behöver vi din anmälan senast onsdagen den 1 september

Kommande läger

Arnisdag i Tystberga: Vi tjuvstartar terminen för alla arnisatorer med en träningdag i Tystberga trädgård. Denna gång i samarbete med Eskrima klubben i Norrköping. Vi tränar två pass på förmiddagen, pausar för lunch med grillning, för att avsluta med två eftermiddagsspass.

Höstläger som denna gång förläggs till den fina Multumhallen i Trosa. Som vanligt två fullspäckade dagar med träning, teori och framför allt tillfälle att umgås med övriga klubbar inom Students of Goju-Ryu, men även från andra klubbar vi har samarbete med.

Junioraktivitet

Vi åker iväg med juniorerna på något upptåg. Mer information om när och var kommer

Vi ser fram emot att se er alla igen!!!

Camilla, Esmeralda, Kristoffer, Andrejs, Lasse & Hardy

Träningstider HT 2026

Gruppindelning och träningstider Mariefred

Måndagar:	19.00 – 20.00 19.00 – 20.30 20:30 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu) Fri träning
Onsdagar:	19.00 – 20.00 19.00 – 20.30 20:30 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu) Fri träning
Lördagar:	14:00 – 15.00 15:00 – 16:00	Yoga Arnis/Eskrima (fr. 15 år)

Gruppindelning och träningstider Trosa (Tisdagar i Vitalisskolan, torsdagar & lördagar i Hedebyskolan)

Tisdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu)
Torsdagar:	19.00 – 20.00 19.00 – 20.30 20:30 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu) Fri träning
Lördagar:	10:00 – 11.00 11:00 – 12:00	Arnis/Eskrima (fr. 15 år) Karate: 6 mon/kyu och över

Vänd för viktiga datum!

Kalendarium HT 2026

Datum Mariefred HT 2026

Arnisdag Tystberga 16 augusti

Terminsstart 24 augusti

Sörmlandsleden 5 september

Höstläger 10 – 11 oktober

Aktivitetsdag för juniorerna (datum ej bestämt)

Gradering 17 mars 10-12 (Trosa, Hedeby skolans gymnastiksal)

Höstlov v. 44 (26 okt - 1 nov)

YogaBoost Mariefred (Hammaren) Esmeralda håller pass

Sista Mariefredsträningen 9 december

Gradering 12 december 10-12 (Trosa, Hedeby skolans gymnastiksal)

13 dec Avslutning med Achievements of the Year i Honbu dojo (Tystberga)

Datum Trosa HT 2026

Arnisdag Tystberga 16 augusti

Terminsstart 25 augusti

Sörmlandsleden 5 september

Höstläger 10 – 11 oktober

Aktivitetsdag för juniorerna (datum ej bestämt)

Gradering 17 mars 10-12 (Trosa, Hedeby skolans gymnastiksal)

Höstlov v. 44 (26 okt - 1 nov)

Gradering och slutträning 12 december 10-12 (Trosa, Hedeby skolans gymnastiksal)

Sista träningen 10 december

13 dec Avslutning med Achievements of the Year i Honbu dojo (Tystberga)

Dessa datum är bokade och klara. Vi återkommer med info om andra evenemang som junioraktivitet, utbildningar och externa läger.

Väl mött

Hardy