

Hej alla Kendo-Nissar,

1. Stockholms Budoförbund inbjuder till "Idrottsskadekurs".

Kursen är speciellt anpassad till budosporter och man får lära sig bl a "hur de olika funktionerna i kroppen hänger samman", "hur det är viktigt att träna allsidigt och värma upp" och att ta hand om skador, tejpa och bandagera.

Kursledare - Katarina Swartling
 Tid - 4 och 5 april 1981. 09.00
 Plats - Högdalshallen, T-bana Högdalen
 Avgift - 225 kronor
 190 för den som har boken "Skador inom idrotten"

Anmälan - Till Lasse Larzon
 Vallstanäs gård
 190 40 ROSERSBERG
 senast 30 mars
 Avgiften sänds in samtidigt med anmälan.
 Upplysning - Lasse Larzon 0760 - 360 10

2. Ny match i kendoligan

Saltsjö - SSIF Douglas

Tid - Tisdag 31/3, 18.00
 Plats - Lännboskolan, Fisksätra

Lagkaptenen (Douglas) ser till att han har fullt lag!

Douglas von Sandor	766 08 81
Roland Andersson	41 72 14
Torsten Ryman	767 53 85

<u>Reserver</u>	
Lars Gillegård	56 32 34
Kazuo Yamazaki	778 38 80

3. Det är påsklov 13 - 20 april och därmed ingen träning i Johannes.
 Således: Måndag, torsdag, fredag och måndag går bort.

4. F ö är det vårdagjämning idag (20/3)! Så det så.

5. Träna flitigt

Johan