



PROGRAM OG PAKKELISTE TIL KAMPSPORTS CAMP PÅ HØJER EFTERSKOLE DEN 23. -25. OKTOBER 2026

Fredag den 23. oktober 2026

- Kl. 17.00-18.00 Ankomst
- Kl. 18.00 Aftensmad
- Kl. 19.30 Ju-Jutsu
- Kl. 21.00 Forfriskning/rundvisning på skolen
- Kl. 22.00 Godnat – der skal være ro

Lørdag den 24. oktober 2026

- Kl. 08.00-08.30 Morgenmad
- Kl. 09.00 Shokukai Karate
- Kl. 10.30 Forfriskning
- Kl. 11.00 Kyokushin Karate
- Kl. 12.00 Frokost og Middagspause
- Kl. 13.30 Capoeira
- Kl. 15.30 Forfriskning
- Kl. 16.00 Aktivitet
- Kl. 18.00 Festmiddag
- Kl. 19.00 Fri leg i hallen / Film/Open Mat
- Kl. 21.00 Forfriskning
- Kl. 22.30 Godnat – der skal være ro

Søndag den 25. oktober 2026

- Kl. 08.00 Morgenmad og pakke sammen
- Kl. 09.00 Morgentræning
- Kl. 10.00 Shotokan Karate
- Kl. 12.00 Frokost for camp elever – afhentning senest kl. 13.00

Farvel og tak for denne gang – håber vi ses igen en anden gang. 😊

Medbring:

Gi, sportstøj, håndklæde, afslappet tøj til om aftenen, toiletgrej, liggeunderlag, sovepose eller dyne, pude, drikkedunk. Hvis du har, må du meget gerne medbringe udstyr til kampsport (handske, skinner, tandbeskytter m.m.).

Lidt snolder til aftenen kan være rart 😊

Pris:

Kr. 350,- som bedes indbetalt til skolens konto 7970-0002005822 **senest den 21. oktober 2026 – skriv navnet på deltager ved overførsel.**

Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen

Kampsportslinjen

Højer Efterskole

www.hoejerefterskole.dk

Har du/I spørgsmål er I velkommen til at kontakte Mathias på mobil 60160391.

