

Travle weekender i Dai Ki Haku

VIBORG: Forrige weekend bød på børnetræning i Dai Ki Haku Martial Art i Viborg, hvor en masse forventningsfulde børn i alderen 6-14 år mødtes for at træne selvforsvars-sporten. Weekenden gav dem rig mulighed for spændende og anderledes træninger. Det kamptekniske blev flettet ind i lege og kammeratskabet og samarbejdet blev styrket gennem forskellige holdøvelser. Vejret tillod både vandkamp og hygge omkring lejrbalet om aftenen. For de største børn var der også indlagt en træning i mørket lørdag aften. I alt 37 børn deltog. 11 børn blev gradue-

ret med brune striber og 14 fik sorte striber.

Hjem fra London

I pinseweekenden havde de voksne udøvere trænet Dai Ki Haku på et træningsseminar på grundlæggeren Shihan Ørums private matrikel i Hald Ege. Seminaret havde fokus på realistisk selvforsvar med forskellig kamp og øvelser på vej og i skov på underlag som grus, asfalt, græs og blød skovbund. Alt sammen for at gøre øvelserne så virkelighedstro som muligt. Kampkunsten og teknikkerne i Dai Ki Haku er ikke udviklet for at deltage i turneringer, men skal bruges som

effektiv selvforsvar når der ingen anden udvej er. Derfor er det mentale aspekt er en lige så stor del af Dai Ki Haku som teknikkerne. På seminaret blev deltagerene undervist i meditation og indre kraft, så udøverne lærer at udnytte deres egen indre kraft i den fysiske kamp og i de kampe og udfordringer, som livet ellers byder på.

To elever på seminaret fandt helt sikkert deres indre kraft frem idet de klarede gradueringen til first rank. En af deltagerne på seminaret var Vlad Kotski, der har trænet Dai Ki Haku i Danmark, men bor nu i London. Han



Vlad Kotski var vendt hjem fra London for at lære nye fif af Shihan Ørum i dennes have. Pressebillede

var rejst helt fra London for at deltage i undervisningen og fik rigtig meget med sig hjem.



Børneholdene brugte weekenden på at træne Dai ki Haku. Pressebillede

Vlad Kotski underviser selv i Dai Ki Haku i London og det var vigtigt for ham at få nogle

nye og flere input til træningen som han kan give videre til sine egne elever.

Håndværkerernes hotline



VVS-INSTALLATØRER

FLY LARSEN VVS
www.flylarsenvvs.dk

- VVS
- Naturgas
- Solvarme
- Ventilation
- Blikkenslageri
- Stokerfyr
- Jordvarme
- Skifertag
- Fjernvarme

FABRIKVEJ 8 · 8800 VIBORG
Tlf. 86 60 10 88 + 86 62 54 88

TAGSERVICE

15 års produkt garanti

Viborg & Omegns Tagdækning A/S

BYG GARANTI ORDNING

v/ Kjeld Ammitzbøll
Fanøvej 11, 8800 Viborg - www.voot.dk

Tlf. 8663 8628 BIL 2175 8628

EL-INSTALLATØRER

El-installation
VVS-installation
Alarm & Sikring
Køleteknik
Ventilation
Hvidevareservice

8662 6288

VERDO

Verdo | Granvej 2 | 8800 Viborg
viborg@verdo.dk | www.verdo.dk

TAGSERVICE

- Softblæsning af facader.
- Filnsning
- Tagrengøring.
- Ny farve til dit gamle tag.
- Salg af algeskum.
- Frit farvevalg efter Eternit's originalfarver.
- Bekæmpelse af alger på træværk og terrasser.

Viborgs Tagrengøring & Malerservice

v/ Jan Andersen
Højtoften 4 · 8800 Viborg
Bil 21 22 79 64

Viborg Rørteknik A/S

VVS-installatør Leif Jensen · Gørtlervej 8 · Viborg
Mobil 2675 9600
Fax 8662 1332
Mail: info@viborgroertechnik.dk · www.viborgroertechnik.dk

- Naturgas
- Fjernvarme
- Jordvarme
- Solvarme
- Automatik
- Sanitet
- Badeværelser
- Ventilation
- Smedearbejde
- Blikarbejde

Møldrup Tagdækning ApS

GRATIS TAGEFERSYN

v/ Lars Østergaard - Tlf. 21 77 83 03

- Alt i tagpap
- Renovering
- Vedligehold

moldruptagdaekning@gmail.com

UDLEJNING

Udlejning og montering af
FACADESTILLADSER
Ring og hør nærmere!

Cito

STILLADS & MATERIEL
VIBORG · RÅNDBERG · HERNING · SILKEBORG · HØJSTENBO

Læsøvej 1 · 8800 Viborg
86 62 98 00
www.cito-as.dk

Små og store opgaver udføres!

GULVSERVICE

JN GULVSERVICE

Gulvafhøvling, afrensning, efterbehandling, afvaskning og vedligeholdelse af trægulve, klinker og linoleum.

JN Gulvservice v/Jonas Nielsen · Tlf. 8669 0098 / 6018 4181
www.jn-gulvservice.dk · E-mail: jn-gulvservice@hotmail.com

VIBORG VVS

- Daglige service reparationer
- Rørskader
- Badeværelser
- Renoveringer
- Tilbygninger
- Parcelhuse
- Fjernvarme
- Kedeludskiftninger
- Jordvarmeanlæg og luft/vand varmepumper
- Solvarmeanlæg
- Totalløsninger

Fabrikvej 16 · 8800 Viborg
tlf.: 86 62 20 20 · mobil: 26 75 14 90
mail: oja@viborgvvs.dk
www.viborgvvs.dk

EL-INSTALLATØRER

EL-INSTALLATION/SERVICE

Electric

Aut. El-installatør
Klokkestøbervej 1 · 8800 Viborg
86 62 43 33

TØMRER- OG SNEDKERMESTRE

Vi udfører alt indenfor;

Tømrerarbejde
Snedkerarbejde
Inventar og montage
Hoved- og totalentreprise

JØRGEN SØRENSEN A/S

TØMRERFIRMAET

dansk byggeri

TRYGHED ERFARING KVALITET

Tagtækkervej 27 · 8800 Viborg · T: 86 63 96 95 · E: info@jsviborg.dk · W: www.jsviborg.dk

MALERMESTRE

Kvalitetsarbejde udføres.
Ring til

LEE MALEREN A/S

Garanti på kvaliteten

Frejasvej 2, Bjerringbro
Tlf. 40 36 02 85 / 86 68 86 88 - lee-maleren@csmal.dk

B·E installationer as

DANMARKS STÆRKESTE
EL & ENERGI INSTALLATØRER

Kontakt os på:
86 60 00 15

En del af TS-GRUPPEN.DK - viden og kompetence i el-branchen