



TKA Sommerlehrgang 2010 in Radstadt / Salzburg

Kobudo, Wing Tzung, Tae Kwon - Do, Kickboxen, Ju Jitsu uvm.

Kampfkunst – von Kampfsportler für Kampfsportler

www.tigerkwon.com



- Datum: Beginn am Freitag, 30.07.2010 – Sonntag, 01.08.2010
- Ort: Jugendgästehaus Tauernruh, Ernest-Thun-Gasse 8-10, 5550 Radstadt / Salzburg
- Teilnehmer: ausschließlich Kampfsportler ab Gelbgurt!
- Veranstalter: Kampfkunstverein „Tiger Kwon – Allstyle“ (ZVR Zahl: 129749995)
- Trainer: Alexander Hübl (2. DAN Tae Kwon – Do)
Armin Kopplhuber (2. DAN Nihon Jujutsu)
Leonhard Taitl (2. DAN Tae Kwon – Do, 1 Tg. Wing Tzung)
Peter Neuwirth (2. DAN Kickboxen, 1. DAN Tae Kwon - Do)
Heinrich Taitl (1. DAN Tae Kwon – Do, 1 Tg. Wing Tzung)
Andreas Bade (1. DAN Kickboxen, 1. DAN Tae Kwon - Do)
- Inhalt:
- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ➤ Kobudo (Bo, Tonfa, Kama) | ➤ Selbstverteidigung |
| ➤ Tae Kwon – Do | ➤ spezielles Krafttraining |
| ➤ Wing Tzung | ➤ Kampfsportzirkeltraining |
| ➤ Ju Jitsu | ➤ Wirbelsäulengymnastik |
| ➤ Kickboxen | ➤ Lauftraining |
- Ausrüstung: Trainingshose, T-Shirt, Laufschuhe, Bandagen u. Schutzausrüstung wenn vorhanden, Bo, Tonfa, Kama, ...
- Kosten: € 150.- / Person (3 Nächte, inkl. Vollpension und Trainingsgebühr)
- Sonstiges: Lagerfeuer, Foto- und Videoabend
- Unterkunft: siehe Seite 3 !

Anmeldung (Anmeldeschluss: 18.06.2010)

- Wenn du Fragen zum Lehrgang / Organisation hast, kannst du uns jederzeit telefonisch unter 0699/11661252 (Peter Neuwirth) erreichen!
- Anmeldung per email an office@tigerkwon.com – eine Anmeldung ist *unbedingt* erforderlich!

Für Unfälle / Verletzungen während des Lehrgangs übernimmt der Veranstalter / Trainer keine Haftung!

TKA Sommerlehrgang 2010 - Zeitplan

Donnerstag, 29.07.2010

ab 19:00 Anreise und Zimmereinteilung

Freitag, 30.07.2010

06:30 – 07:00		Belebe Körper und Geist mit Kobudo
07:00 – 07:45		Lauftraining
08:00 – 08:30	J	Frühstück
09:00 – 09:30	T	Aufwärmtraining
09:30 – 10:30	T	Kickboxen Handtechniken
10:30 – 11:45	T	Kickboxen Fußtechniken
11:45 – 13:30	J	Mittagessen
13:30 – 14:00	T	Aufwärmtraining
14:00 – 15:00	T	Kobudo (Bo Einschrittkampf)
15:00 – 16:00	T	Tae Kwon – Do Kobudo (Kama)
16:00 – 16:15	T	Pause
16:15 – 17:00	T	Schlagpolstertraining
17:00 – 17:45	T	Kampfsportzirkeltraining
18:00 – 19:00	J	Abendessen
ab 20:00		Lagerfeuer

Samstag, 31.07.2010

06:30 – 07:00		Belebe Körper und Geist mit Kobudo
07:00 – 07:45		Lauftraining
08:00 – 08:30	J	Frühstück
09:00 – 09:30	T	Aufwärmtraining
09:30 – 10:30	T	spezielles Krafttraining für Kampfsportler
10:30 – 11:45	T	Tae Kwon – Do Kobudo (Tonfa)
11:45 – 13:30	J	Mittagessen
13:30 – 14:00	T	Aufwärmtraining
14:00 – 15:30	T	Ju Jitsu (Selbstverteidigung)
15:30 – 17:00	T	Wing Tzung
17:00 – 17:45	T	Kampfsportzirkeltraining
18:00 – 19:00	J	Abendessen
ab 20:00		Foto- und Videoabend

Sonntag, 01.08.2010

06:30 – 07:00		Belebe Körper und Geist mit Kobudo
07:00 – 07:45		Lauftraining
08:00 – 08:30	J	Frühstück
09:00 – 09:30	T	Aufwärmtraining
09:30 – 10:30	T	freies Training
10:30 – 11:30	T	Kräftigungsübungen + Wirbelsäulengymnastik
11:30 – 11:45	T	Urkundenvergabe
ab 12:00	J	Mittagessen

T ... Turnhalle – Volksschule, Schulstrasse 3, 5550 Radstadt

J ... Speisesaal – Jugendgästehaus Tauernruh

Anmeldung – Anreise - Unterkunft

Anmeldung

Für die Anmeldung per email an **office@tigerkwon.com** bitte folgendes angeben:

- *Vorname, Nachname*
- *Kampfsportverein*
- *Graduierung*
- *Geburtsdatum*
- *Telefon*
- *Email*
- *Fahrer (Ja / Nein) ? Wenn ja, wie viele Personen könntest du mitnehmen ?*

Die Seminarkosten von € 150.- bitte bei Anmeldung bis **spätestens** 18.06.2010 auf folgendes Konto überweisen:

Verein „Tiger Kwon – Allstyle“
VKB Bank
BLZ: 18600
Kontonr.: 12.658.878
Verwendungszweck: TKA Sommerlehrgang 2010

Die Seminarkosten enthalten:

- Lehrgangsgebühr für 3 Tage
- 3 x Übernachtung inkl. Vollpension im Jugendgästehaus Tauernruh

Anreise

Es wird angestrebt, entsprechend den Teilnehmern, Fahrgemeinschaften für die Hin- und Rückfahrt zu organisieren. Jene die keine Fahrmöglichkeit haben, bekommen nach der Anmeldung Informationen über Mitfahrmöglichkeiten. Anreise ist der Donnerstag, 29.07.2010 mit anschließender Zimmereinteilung um 19:00 (bitte pünktlich erscheinen).

Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt für alle Teilnehmer im Jugendgästehaus Tauernruh in Radstadt. Eine schriftliche Anmeldung für diesen Lehrgang ist spätestens bis zum Freitag dem 18.06.2010 erforderlich, da die Zimmerreservierung vom Veranstalter durchgeführt wird.

Sonstiges

Adresse der Unterkunft:
Jugendgästehaus Tauernruh
Ernest - Thun Straße 8-10
A-5550 Radstadt
06452 / 4252