

# SOMMER – TRAININGSLAGER 2019

[www.taekwondo-marchfeld.at](http://www.taekwondo-marchfeld.at)



## Wann?

28. – 30. Juni 2019

## Wo?

Obersiebenbrunn

Landwirtschaftsfachschule

Feldhofstraße 6

[www.taekwondo-marchfeld.at](http://www.taekwondo-marchfeld.at)  
[www.facebook.com/taekwondo.marchfeld](https://www.facebook.com/taekwondo.marchfeld)  
[tkdmarchfeld@gmail.com](mailto:tkdmarchfeld@gmail.com)



## Taekwondo

Kindertraining

für Anfänger und Fortgeschrittene

## Taekwondo

Allgemein

für Anfänger und Fortgeschrittene



## Taekwondo

Olympischer Wettkampf

für Anfänger und Fortgeschrittene

## Realistische Selbstverteidigung

Praxis und Theorie

für Anfänger und Fortgeschrittene



# Trainerteam

<p><b><u>Norbert Herz 6.Dan</u></b> European Masters Sieger 7-facher Österreichischer Staatsmeister Ehem. Nationalteamkämpfer bei WM, EM, Olympia Quali Ehem. Trainer des Bundesleistungszentrum</p>	<p><b><u>Martin Achaz 5.Dan</u></b> Ehem. Trainer des Bundesleistungszentrum Ehem. NÖ-Landestrainer Wettkampftrainer TKD Baden</p>
<p><b><u>Samet Agusi 4.Dan</u></b> Staatlich geprüfter Trainer für Fitness, Koordination und Ausdauer Staatlich geprüfter Instruktor Taekwondo und Kickboxen <b>Erfolge Taekwondo:</b> Ehem. Nationalkadermitglied, mehrfacher Landesmeister, Medaillengewinner bei internationalen Wettkämpfen (z.B. Bavaria Open, Park Pokal, Bratislava Open) <b>Erfolge Kickboxen:</b> Austrian Classics 2. Und 3. Platz</p>	<p><b><u>Helmuth Schuh 3.Dan</u></b> Spezialist für Selbstverteidigung SDS Übungsleiter Krav Maga Instruktor</p>
<p><b><u>Andreas Reiss 1. Kup</u></b> Vorstandsmitglied TKD Marchfeld 2-facher TNT Cup Sieger Trainer</p>	<p><b><u>Petra Hocking 1. Dan</u></b> Vorstandsmitglied TKD Marchfeld Trainerin speziell für den Kinder- und Jugendbereich</p>

# Informationen

- **Datum:** 28. – 30. Juni 2019
- **Ort:** Landwirtschaftsfachschule Obersiebenbrunn, Feldhofstr. 6, 2283 Obersiebenbrunn
- **Kosten:**
  - Trainingslager mit 2 Übernachtungen und Frühstück: € 135,- pro Person
  - Bei 2 Personen aus einer Familie: € 115,- pro Person
  
  - Familien ab 3 Personen aus einer Familie: € 85,- pro Person
  
  - 3 Tage Trainingslager ohne Übernachtung: € 85,- pro Person
  
  - Nur 1 Nächtigung (für Aufsichtsperson): € 25,- pro Person
  
  - 1 Tag Trainingslager: € 45,- pro Person
- **Leitung:** Norbert Herz, Petra Hocking, Andreas Reiss  
Weitere Infos: [tkdmarchfeld@gmail.com](mailto:tkdmarchfeld@gmail.com) oder Andreas 0650/5339217 bzw. Norbert 0664/3967414
- **Mitzubringen:** Dobok, Schutzausrüstung, Hogu, Outdoor Bekleidung, Laufschuhe  
aber fix = MOTIVATION!!! Gute Laune setzen wir voraus ☺
- **Anmeldung:** Bis 10.06.2019 (um die bestmöglichen Vorbereitungen treffen zu können, speziell für Zimmerreservierungen)  
unter: [tkdmarchfeld@gmail.com](mailto:tkdmarchfeld@gmail.com) oder Andreas 0650/5339217 bzw. Norbert 0664/3967414
- **Verpflegung:** Kalte Getränke, Kaffee und frisches Obst stehen IMMER zur Verfügung  
Gasthaus/Restaurant im Ort (Fußweg ca. 5 min.)  
  
**Grill-Abend** am Samstag, 29.06.2019 mit den beliebtesten Klassikern  
  
Lieferservice: Pizza und Kebab
- **Freizeit:** Laufen, großes Freigelände mit Fußballplatz



# Trainingsplan

(vorläufiger Plan – Änderungen möglich)

<b>Freitag, 28. Juni 2019</b>	<b>TKD Wettkampf</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)	<b>Selbstverteidigung</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)	<b>Kids</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)
14.00 – 14.45	Anreise und Zimmervergabe		
15.00 – 16.15	Warm Up / Allgemeines Training / Kicktechniken		
16.45 – 18.15	Norbert		Petra

<b>Samstag, 29. Juni 2019</b>	<b>TKD Wettkampf</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)	<b>Selbstverteidigung</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)	<b>Kids</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)
09.00 – 09.45			
10.00 – 11.30	Norbert / Martin / Samet	Helmuth	Petra / Andi
13.00 – 14.30	Norbert / Martin / Samet	Helmuth	Petra / Andi
15.00 – 16.30	Norbert / Martin / Samet	Helmuth	Petra / Andi
16.45 – 17.30			

<b>Sonntag, 30. Juni 2019</b>	<b>TKD Wettkampf</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)	<b>Selbstverteidigung</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)	<b>Kids</b> (Anfänger & Fortgeschrittene)
09.00 – 09.45			
10.00 – 11.30	Norbert / Samet	Helmuth	Petra / Norbert
12.00 – 13.00			

# Anmeldung

- Per E-Mail: [tkdmarchfeld@gmail.com](mailto:tkdmarchfeld@gmail.com)  
0650/5339217 Andreas oder 0664/3967414 Norbert
- Name: \_\_\_\_\_
- Geb. Dat: \_\_\_\_\_
- Graduierung: \_\_\_\_\_
- Verein: \_\_\_\_\_
- Tel. & E-Mail: \_\_\_\_\_
- **Anmeldung für:** \_\_\_\_\_ **Trainingstage** (bei einzelnen Tagen bitte ankreuzen welche Tage)
- Freitag**
  - Samstag**
  - Sonntag**
- und: \_\_\_\_\_ **Übernachtung**

**Anmeldeschluss: 10.06.2019**

Mit meiner Unterschrift erlaube ich dem TKD Verein Marchfeld Bild- und Video Material veröffentlichen zu dürfen.  
Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr! Jugendliche unter 18 Jahren benötigen die  
Einverständniserklärung ihrer Eltern. Für entstandene Schäden haftet der Verursacher.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Selbstverteidigungs-Lehrgang für Anfänger (ab 12 Jahre)

Selbstverteidigung ist nicht dazu da einen Kampf zu gewinnen sondern einem meist körperlich stärkeren Angreifer möglichst schnell und unverletzt zu entkommen!

## Inhaltspunkte:

- **Vorzeitiges Erkennen einer möglichen Gefahr**
- **Ausweichen bzw. Abwehren eines Angriffs**
- **Befreiung aus Festhaltegriffen**
- **Verhaltensmöglichkeiten bei bewaffneten Angriffen**

Ein speziell erstelltes Programm aus Theorie und Praxis, aber natürlich auch individuelle Fragen zu den verschiedensten Situationen die von den Selbstverteidigungs- Profis gerne aufgearbeitet werden, versprechen einen sehr interessanten Tag. Diesen lassen wir bei einem gemeinsamen Grillabend gemütlich ausklingen.

- Wann:** am Samstag, 29. Juni 2019  
von 10.00 – 11.30; von 13.30 – 15.00 sowie von 16.00 – 17.30
- Wo:** Im Turnsaal der Landwirtschaftsfachschule Obersiebenbrunn, Feldhofstr. 6, 2283 Obersiebenbrunn
- Preis:** € 45,- ganztägig, pro Person
- Wer:** Ausrichter: Verein Taekwondo Marchfeld  
ZVR-Zahl 3014488281

Um ein zielführendes Training zu gewährleisten ist die Teilnehmeranzahl beschränkt!

Wir ersuchen Sie, sich bis 10.06.2019 anzumelden!

Anmeldung unter: [tkdmarchfeld@gmail.com](mailto:tkdmarchfeld@gmail.com) oder: 0650/5339217 Andreas

