



ENDLICH



SOMMER - TRAININGSLAGER





TAEKWONDO - MARCHFELD

SOMMER - TRAININGSLAGER

6. - 8. Juli 2018

T A E K W O N D O

SCHWERPUNKTE für Anfänger und Fortgeschrittene:

- KYORUGI (Olympischer Wettkampf)
- HO SIN SUL (Selbstverteidigung)
- FIGHT FITNESS (Bodywork für Kampfsportler/innen)
- KIDS TRAINING
- POOMSE (Formen)

TAEKWONDO
JIU JITSU
KICKBOXEN
JUDO

BADEN

SPORT - SPASS - ACTION

Größtes Taekwondo-Zentrum Niederösterreich
SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINING MIT PROFFS

www.taekwondo-marchfeld.at

ORT:
LANDWIRTSCHAFTSFACHSCHULE,
2283 Obersiebenbrunn, Feldhofstr. 6

www.taekwondo-marchfeld.at

www.facebook.com/taekwondo.marchfeld

Trainingsschwerpunkte

- **Olympischer Wettkampf Taekwondo**
- **Realistische Selbstverteidigung/Div. Waffen**
- **Kindertraining**
- **Bodywork für Kampfsportler/innen**
- **Poomse (Formen)**

<p><u>Norbert Herz 5.Dan</u> European Masters Sieger 7-facher Österreichischer Staatsmeister Ehem. Nationalteamkämpfer bei WM, EM, Olympia Quali Ehem. Trainer des Bundesleistungszentrum</p>	<p><u>Martin Achaz 5.Dan</u> Ehem. Trainer des Bundesleistungszentrum Ehem. NÖ-Landestrainer Wettkampftrainer TKD Baden</p>
<p><u>Samet Agusi 4.Dan</u> Staatlich geprüfter Trainer für Fitness, Koordination und Ausdauer Staatlich geprüfter Instruktor Taekwondo und Kickboxen Erfolge Taekwondo: Ehem. Nationalkadermitglied, mehrfacher Landesmeister, Medaillengewinner bei internationalen Wettkämpfen (z.B. Bavaria Open, Park Pokal, Bratislava Open) Erfolge Kickboxen: Austrian Classics 2. Und 3. Platz</p>	<p><u>Helmuth Schuh 3.Dan</u> Spezialist für Selbstverteidigung SDS Übungsleiter Krav Maga Instruktor</p>
<p><u>Georg Mayer 3. Dan</u> Österreichischer Meister (Poomse) 2009, 2011, 2012 NÖ Landesmeister 2010, 2011,2013, 2017 Nationalkader A-Kader (Poomse) 2012-2013</p>	<p><u>Petra Hocking 1. Dan</u> Vorstandsmitglied TKD Marchfeld Trainerin speziell für den Kinder- und Jugendbereich</p>
<p><u>Thomas Herbrich 1. Dan</u> Spezialist für Selbstverteidigung</p>	

Informationen

- **Datum:** 6. – 8. Juli 2018
- **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 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 17.06.2018 (um die bestmöglichen Vorbereitungen treffen zu können, speziell für Zimmerreservierungen)
unter: 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, 07.07.2018 mit den beliebtesten Klassikern

Lieferservice: Pizza und Kebab
- **Freizeit:** Laufen, großes Freigelände mit Fußballplatz



Trainingsplan

(vorläufiger Plan – Änderungen möglich)

Freitag, 6. Juli 2018	TKD Wettkampf (Anfänger & Fortgeschrittene)	Selbstverteidigung (Anfänger & Fortgeschrittene)	Kids (Anfänger & Fortgeschrittene)	Fight Fitness (Anfänger & Fortgeschrittene)	Poomse (Anfänger & Fortgeschrittene)
14.00 – 14.45	Anreise und Zimmervergabe				
15.00 – 16.15	Allgemeines Training / Kicktechniken				
16.45 – 18.15	Norbert		Petra		Georg

Samstag, 7. Juli 2018	TKD Wettkampf (Anfänger & Fortgeschrittene)	Selbstverteidigung (Anfänger & Fortgeschrittene)	Kids (Anfänger & Fortgeschrittene)	Fight Fitness (Anfänger & Fortgeschrittene)	Poomse (Anfänger & Fortgeschrittene)
09.00 – 09.45				Warm Up - Samet	
10.00 – 11.30	Norbert / Martin	Helmuth / Thomas	Petra		Georg
13.00 – 14.30	Norbert / Martin	Helmuth / Thomas	Petra		Georg
15.00 – 16.30	Norbert / Martin	Helmuth / Thomas	Petra		Georg
16.45 – 17.30				Zirkeltraining - Samet	

Sonntag, 8. Juli 2018	TKD Wettkampf (Anfänger & Fortgeschrittene)	Selbstverteidigung (Anfänger & Fortgeschrittene)	Kids (Anfänger & Fortgeschrittene)	Fight Fitness (Anfänger & Fortgeschrittene)	Poomse (Anfänger & Fortgeschrittene)
09.00 – 09.45				Warm Up - Samet	
10.00 – 11.30	Norbert / Martin	Helmuth / Thomas	Petra		
12.00 – 13.00				Zirkeltraining - Samet	

Anmeldung

- Per E-Mail: 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: 17.06.2018

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, 08. Juli 2018
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 17.6.2018 anzumelden!
Anmeldung unter: tkdmarchfeld@gmail.com oder: 0650/5339217 Andreas

