

Kosten:

Botanica– Eintritt gratis!
Übernachten in der Turnhalle (inkl. Frühstück) gratis!

Erwachsene:

Lehrgang, Buffet am Samstag, Sauna/Therme:
€ 60,-

Lehrgang, Buffet am Samstag:
€ 40,-

Kinder:

Lehrgang, Buffet am Samstag:
€ 35,-

ASKÖ KSC Bad Schallerbach
Markus Lindenbauer
0664/ 233 70 76 m_lindenbauer@aon.at
www.jiu-kickboxen.jimdo.com
www.botanica.at www.eurothermen.at

✂ -----

Anmeldung bis spätestens 30. April 2009:

Name:

Adresse:

Tel.: E-mail.....

Geb. Datum:

Therme/ Sauna: Ja Nein
Übernachtung: Halle Keine

Datum: Unterschrift:

Kampfsport- Lehrgang

Bringen Sie
Körper, Geist und Seele
an einem unvergleichlichen
Wochenende in Einklang!

22.—24. Mai 2009
Bad Schallerbach



Programm & Ablauf:



Freitag:

15:30: Anreise
16:00—18:00: Training
18:00—19:30: Essen
Ab 19:30: Sauna und Therme

Samstag:

09:00—12:00: Training
12:00—13:30: Essen
13:30—16:00: Botanica
16:00—18:30: Training

Sonntag:

09:00—12:00: Training
Anschließend: Abreise

Ort: Turnsaal der HS Bad Schallerbach
Schulstr. 2
4701 Bad Schallerbach

Disziplinen und Trainer

Kickboxen

Michael Kruckenhauser, 5. Dan
Sowohl Basis, als auch Wettkampftechniken werden trainiert.

Jiu Jitsu

Franz Strauß, 10. Dan
Bernhard Kovacs, 5. Dan
Hebel, Transporttechniken, Fisierungen verbunden mit SV
Bei Interesse wird das neue Prüfungsprogramm vorgestellt

Judo

Helmut Mayer, 2. Dan
Erwin Humer, 1. Dan
Wurfkombinationen, Gegenwürfe, Bodentechniken

Musik- Formen

Alojz Miklavcic, 7. Dan
Sabina Miklavcic, 1. Dan
Aufbau einer Musikform

Bei einem Event der besonderen Art verbinden
Sie fernöstlich Kampfkunst
mit einem Wellness- Urlaub.

Lassen Sie so die Seele
an einem unvergesslichen Wochenende
baumeln.