



Einladung zum
Taekwondo Trainingslager 2019
des ASKÖ Taekwondo Traun

Wir laden auch heuer wieder zu einem Trainingslager im Mühlviertel, mit einem umfangreichen und vielseitigen Programm, quer durch alle Disziplinen des Taekwondo.

Motto: „DO“-mentale Stärke, Vielseitigkeit, Körperbeherrschung

Wann: 18 – 20 Oktober 2019

Wo: 4280 Königswiesen (Mühlviertel) / Hotel Karlingerhaus

Wer: ALLE Sportler des Taekwondo Traun

- Anfänger & Fortgeschrittene
- Alt & Jung
- Sportler & Trainer

Anmerkung: Freunde & Angehörige (z.b. Eltern) sind herzlich willkommen; Je nach Bedarf wird auch ein Programm für die Angehörigen erstellt (z.b. Meditation,..)



Kosten: Bei Zahlung / Anmeldung bis 30. September 2019

Kinder / Jugendliche (bis 16 Jahre) **115 €**

Erwachsene (ab 16 Jahre) **135 €**

- Preis beinhaltet Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) für 2 Nächte, sowie die Nutzung der gesamten Hotelanlage (Hallenbad, Sporthalle,...)
- Bei Anmeldung nach dem 30. September beträgt die Gebühr **130€/150€ (Jugendliche / Erwachsene)**

Bezahlung Die Kosten sind auf das Konto des ASKÖ Taekwondo Traun zu überweisen.

IBAN: AT67 1200 0520 5609 1135

Die Unterkunft: Hotel Karlingerhaus (www.karlingerhaus.at)

Vollpension (Frühstück / Mittagessen / Abendessen)

Ausstattung: Sporthalle, Hallenbad, Fitnessraum, Meditationsraum, Seminarraum...

- Was nehme ich mit:**
- Dobok, Handtuch, Trinkflasche
 - Wettkampfausrüstung (soweit vorhanden)
 - Sportgewand, Trainingsanzug, Trainingsschuhe
 - Freizeitgewand (lockere Kleidung)
 - Persönliche Bedarfsartikel (Zahnbürste, Shampoo, ...)

Programm: Erwachsene / Kinder / Jugendliche: Fr – So (2 Nächte)

Freitag, 18.10	14:00	Abfahrt Traun (Fahrgemeinschaften)
	16:00 – 18:00	Trainingseinheit
	18:30 – 20:00	gemeinsames Abendessen
	Ab 20:00	Abendprogramm (z.B. Lagerfeuer, Hallenbad, Ballspiel,...)
Samstag, 19.10	07:30 – 08:00	Morgensport (Laufen / Gymnastik)
	08:00 – 09:00	Frühstück
	10:00 – 12:00	Trainingseinheit
	12:30 – 13:30	gemeinsames Mittagessen
	14:00 – 16:00	Outdoor Aktivität (wandern, klettern,...)
	16:00 – 18:00	Trainingseinheit
	18:30 – 19:30	gemeinsames Abendessen
	Ab 20:00	Abendprogramm / Meditation
Sonntag, 20.10	07:30 – 08:00	Morgensport (Laufen / Gymnastik)
	08:00 – 09:00	Frühstück
	10:00 – 12:00	Trainingseinheit
	12:30 – 13:30	gemeinsames Mittagessen
	13:30 – 14:00	Show / Vorführung
	14:00	Abreise (Heimfahrt)

TAE KWON DO TRAUN



Anmeldung Trainingslager 2019

Hiermit melde ich mich / mein Kind für das Taekwondo Trainingslager vom 18-20. Oktober 2019 an.

Vorname		Geb-Datum	
Nachname		Kup / Dan	
Geschlecht	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	Tel-Nr.	

Anreise: Ich fahre (voraussichtlich) selbst
 Ich benötige (voraussichtlich) eine
 Mitfahrgelegenheit

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

- Anmeldung Kinder / Jugendliche nur durch Unterschrift des Erziehungsberechtigten gültig
- Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit der Bezahlung der Anmeldegebühr gültig
- Der Sportler / Teilnehmer ist für seine Ausrüstung (Turnschuhe, Dobok,) selbst verantwortlich
- Die Anmeldegebühr wird bei nicht erscheinen zum Trainingslager nicht zurückerstattet (unabhängig der Begründung)