



Vereinstrainingslager in Königswiesen

Samstag, 26. September bis Sonntag, 27. September 2020

Für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene

BEWEGUNGEN VERSTEHEN

Unter diesem Motto laden wir euch herzlich zum zweitägigen Vereinstraininglager in Königswiesen ein!





TKD TRAININGSLAGER

Für alle Graduierungen

Für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene

Poomsae-Techniken

Kicks, Kicks, Kicks

Impulse für Faszientraining und regenerationsfördernde Massagen

TRAININGSINHALTE

Unsere Schwerpunkte für das Trainingslager

PRÄSENTATION

Selbstbewusstes Auftreten!

Auftritt, Video-Analysen und Coaching

DAS GEWISSE EXTRA

Ein lohnender Blick auf...

Schwerpunktsetzung:
Dynamik, Bewegungsübertragung, Hüfteinsatz, Stabilität und Gleichgewicht

**Bewegungs-
empfinden
stärken**

KICK-TECHNIKEN

Verfeinern und optimieren!

Schwerpunktsetzung:
Eine bunte Auswahl an Techniken!
Fokus auf Kick-Techniken, die im Formenlauf und bei Shows wesentlich sind!

Verschiedene Trainingsmethoden und Variationen

NEUE IMPULSE

Regeneration und Stärkung!

Dynamisches Faszientraining, Massagen und Behandlungen nach dem Sport



PROGRAMM

Im Detail



SAMSTAG, 26. SEPTEMBER 2020

Tagesprogramm



Uhrzeit	Schwerpunkt
08:00 – 08:30 Uhr	Eintreffen im Karlingerhaus, CheckIn, Zimmer beziehen, Umkleiden – bitte PÜNKTlich um 8 Uhr erscheinen!
08:30 – 09:00 Uhr	Dojang gemeinsam für unser Training vorbereiten: Matten auflegen etc.
09:00 – 12:00 Uhr	Kick-Experience: <i>Kick it! ... in allen Variationen und Vielfalten.</i> (inkl. Pause)
12:00 – 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 – 16:30 Uhr	Taekwondo Training mit Schwerpunkt „Poomsae“ und Ausrichtungsprinzipien (inkl. Pause)
16:30 – 17:00 Uhr	Breathe in & Stretch out! Schwerpunkt fasziales Stretching mit <i>Elisabeth</i>
17:00 – 17:30 Uhr	Zeit zum Duschen und Rausputzen ☺
17:30 – 18:30 Uhr	Abendessen
18:30 – 19:30 Uhr	Selbstmassage: Muskeln schneller regenerieren mit <i>Romana</i>
Ab 19:30 Uhr	Abend zur freien Verfügung Hallenbad, Sauna, ... gemütliches Beisammensein ☺

SONNTAG, 27. SEPTEMBER 2020



Tagesprogramm

Uhrzeit	Schwerpunkt
07:15 – 08:00 Uhr	Dynamisches Faszien-Training! <i>Eine aktivierende Sequenz mit Elisabeth. Aktiv-dynamisches Schwingen der Arme, Beine und des Rumpfes. Passiv-dynamisches Wippen in einer Dehnstellung. Elastische Sprünge für Waden und Achillessehne, usw.</i>
08:00 – 09:30 Uhr	Frühstücken
09:30 – 12:30 Uhr	Taekwondo Training mit Schwerpunkt „Sparring“ (sofern Coronabedingt möglich)
12:30 – 14:00 Uhr	Mittagessen und CheckOut
Um ca. 14:00 Uhr	Heimreise

TRAINER

Trainingslager Königswiesen Sa, 26. bis So, 27. September 2020



GERHARD HESSL
HEAD TRAINER & LEITER
7. DAN



KLAUS GSCHWANDTNER
TRAINER
6. DAN

CO-TEAM

Trainingslager Königswiesen Sa, 26. bis So, 27. September 2020



TAMARA KNOLL

*ORGANISATION
3. DAN*



ROMANA WALCH

*SPORTMASSAGE UND
REGENERATION
1. DAN*



ELISABETH LEITNER

*FASZIEN TRAINING,
STRETCHING
1. DAN*

TRAININGSORT

*Die Location für unser Trainingslager
Unser „Dojang“ im Karlingerhaus*



KARLINGERHAUS

<http://www.karlingerhaus.com>







KOSTEN

Im Überblick

DAS GANZE WOCHENENDE

Kostenüberblick für das „Gesamtpaket“ an Leistungen

EUR 125,- / Person

Gesamtpaket

2 Tage mit Verpflegung

Inkludierte Leistungen:

- Das gesamte Trainingsprogramm
- 1 Nacht im Mehrbettzimmer (Bettwäsche und Handtücher sind ebenfalls inkludiert)
- Vier Mahlzeiten:
 - Samstag: Mittag- und Abendessen
 - Sonntag: Frühstück und Mittagessen
 - Vegetarische Speisen sind möglich (Bitte bei Anmeldung mitbestellen)
- Nutzung der Infrastruktur: Sporthalle, Hallenbad, Fitnessraum, Sauna, Meditationsraum,...

Nicht inkludierte Leistungen:

- Zusätzliche Konsumation im Restaurant
- Getränke

*Die Preise wurden seitens
Karlingerhaus leider deutlich
erhöht, weshalb auch wir
unsere Beiträge anheben
mussten! Wir hoffen auf euer
Verständnis!*

TAGESBUCHER

Kostenüberblick für all jene, die nur tageweise dabei sind

EUR 85,- pro Person/Tag

Tagesgast

mit Essen, ohne Nächtigung

Inkludierte Leistungen:

- Trainingsprogramm für einen Tag nach Wahl (Samstag **oder** Sonntag)
- Essen:
 - Samstag (Mittag- und Abendessen) **oder** Sonntag (Frühstück und Mittagessen)
 - Vegetarische Speisen sind möglich (Bitte bei Anmeldung mitbestellen)
- Nutzung der Infrastruktur: Sporthalle, Dusche, Umkleide, Hallenbad, Fitnessraum, Sauna, Meditationsraum,...

Nicht inkludierte Leistungen:

- Zusätzliche Konsumation im Restaurant
- Getränke

*Die Preise wurden seitens
Karlingerhaus leider deutlich
erhöht, weshalb auch wir
unsere Beiträge anheben
mussten! Wir hoffen auf euer
Verständnis!*

A close-up photograph of two hands clasped together in a supportive grip. The hands are positioned in the center-right of the frame, with the fingers interlaced. The skin appears slightly wrinkled, suggesting an older individual. The background is blurred, showing warm, golden-brown tones. On the left side, there is a dark grey circular graphic with a white border, containing white text.

**ANMELDUNG
& ORGANISATORISCHES**

ANMELDUNG

Da die Verfügbarkeit der Zimmer und Räumlichkeiten begrenzt ist (!), bitte rasch anmelden 😊

-> bis spätestens 8. Juli 2020!

Die Anmeldungen werden nach dem „First Come, First Served“-Prinzip von Tamara bearbeitet. Nach erfolgreicher Rückbestätigung eurer Teilnahme ist die Anmeldung verbindlich. Nach erfolgreicher Anmeldung bitte den Trainingsbeitrag mit dem Verwendungszweck **“Trainingslager September 2020”** auf unser Vereinskonto einzahlen:

- Kontoinhaber: Taekwondo Tragwein
- IBAN: AT 65 3446 0000 0572 1253

Etwilige Stornokosten werden vom Verein nicht übernommen und müssen somit selber getragen werden.

Bei **organisatorischen Fragen** steht euch Tamara gerne zur Verfügung: tamara.knoll@gmail.com



INFOS

Allgemeine Infos zu Rücktritt, Gesundheit & Co.

Etwaige Stornokosten werden vom Verein nicht übernommen und müssen somit selber getragen werden.

Stornobedingungen Karlingerhaus:

- bis 1 Monat vor Anreise verrechnen wir 40 %
- bei Stornierung von 1 Monat bis 1 Woche vor Anreise verrechnen wir 70 %
- bei Stornierung innerhalb der letzten Woche vor Anreise verrechnen wir 90 %

Eine Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Gesundheit, Hygiene & Hinweis hinsichtlich COVID-19:

Das Trainingslager findet natürlich nur dann statt, sobald dies seitens der Regierung erlaubt wird. Sollte das Trainingslager aufgrund der COVID-19-Lage nicht stattfinden können, werden wir einen Ersatztermin ausschreiben.

Ein gesundheitlicher Zustand zum Zeitpunkt des Trainingslagers wird vorausgesetzt. Wer sich krank fühlt und allgemein nicht fit ist, bitte nicht ins Training kommen. Allgemeingültige Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen mit Seife, korrektes Husten bzw. Niesen in Papiertaschentuch oder Armbeuge usw. bitte einhalten.



SONSTIGES

Organisation

- Die Anreise bitte selber organisieren.
- Wir möchten euch darauf hinweisen, dass im Rahmen des Trainingslagers gegebenenfalls Fotos und/oder Filmaufnahmen zum Zwecke der Berichterstattung gemacht werden. Diese Aufnahmen können auf unserer Homepage bzw. unseren Social Media-Kanälen veröffentlicht werden.
- Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Verantwortung/Gefahr.
- **Jugendliche unter 18 Jahren benötigen die Einverständniserklärung ihrer Eltern!**



MITZUBRINGEN

Ein paar Ideen für eure Packliste

- Doboks & Gürtel
- Bequeme Sportkleidung für In- & Outdoor
- Hausschuhe
- ggf. Bademantel/Badesachen für Sauna/Hallenbad einpacken
- Persönliche Utensilien
- Für unsere Analysen wäre es toll, wenn wir ein paar Tablets haben
- MOTIVATION & gute Laune!!! 😊

... eingekühlte Getränke gibt es vor Ort ;-)



**AUF EINE TOLLE
TRAININGSZEIT!**

www.taekwondo-tragwein.at

