



Sommer-Trainings-Camp

Im Erlebnis-Camping Aufenfeld/Zillertal



von **Freitag, den 11.09.09 bis Sonntag 13.09.09**

Abfahrt Fr. 7:00 Uhr Parkplatz vor der Turnhalle

Inklusive:

- Trainingsprogramm (siehe Trainingsinhalte) Training im überdachten Fun-Court
- 2 Übernachtungen im Apartment Zillertal für 6-7 Personen oder Apartment TIROL für 4-5 Personen, getrennte Doppelzimmer, gemütliche Couch, vollausgestattete Küche, Sitzecke, Dusche, WC, Balkon, Telefon und TV
- 2 x Frühstück im Restaurant
- Benutzung Hallenbad mit kombiniertem, geheizten Freibecken und Freizeitgelände mit dem Badesee direkt am Platz sind gratis
- Benutzung der Anlagen: Beach-Volleyball, Bogenschießen und Reiten, eine überdachte Scater-Anlage für alle Kids, denen nach mehr als nur Bewegung ist. Das Westernfort mit Indianerzelten läßt alle Winnetous und Old Shatterhands erwachen.

Exklusive:

- 1. Westernsauna-Landschaft Europas (10,- € Gebühr)
- Besucht den "Alten Muli" im Westernsaloon und genehmigt Euch ein oder zwei Drinks an der gemütlichen "Old Muli" - Bar... Von Dienstag bis Sonntag ab 17.00 Uhr geöffnet.
- Geschirr und Handtücher sind selber mitzubringen!

Trainingprogramm: (Änderungen möglich)

Freitag	Samstag	Sonntag
Abfahrt in Geisenhausen (7:00)	Wake up Running ca. 45 Min. (7:30)	Ausschlafen ca.?? Min. (bis 8:00 Uhr)
Ankunft/Zimmereinteilung (9:30)	Frühstück im Restaurant (8:30)	Frühstück im Restaurant (8:30)
Move and Box ca. 60 Min. (10:30)	Kickbox Techniktraining ca. 90 Min. (10:00)	Abschlussstraining (10:00)
Mittagspause	Mittagspause	Feedbackrunde (11:30)
Kickbox Circletraining ca. 60 Min. (14:00)	Ballspiele ca. 30 Min. (14:00)	gemeinsame Wanderung oder Biken!
Selbstverteidigung ca. 45 Min. (15:00)	Kickbox-Wettkampfr. ca. 60 Min. (14:30)	
Abendessen (19:30)	Pratzentraining ca. 30 Min. im Anschluss	Heimreise (anschließend)



Weitere Infos unter www.KSV-Geisenhausen.de oder www.Camping-Zillertal.at

Hammerpreis für KSV-Mitglieder 69,- €, eigene Anfahrt

Hier bitte abtrennen, ausfüllen und zur verbindlichen Anmeldung abgeben.

Verbindliche Anmeldung zum KSV-Sommer Trainings-Camp vom 11.-13.09.2009

(Anmeldeschluß ist der 15.Mai 2009)

Kosten: KSV-Mitglieder 69,- €, eigene Anfahrt, Später eingehende Anmeldungen 79,- €

Vorname: _____ Nachname: _____

E-Mail: _____

Unterschrift

Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

Anmeldeschluß ist der 15.Mai 2009