

Stabilitás Sport-Egészség-Életmód Klub

H-1056, Budapest, V. Havas u. 4. Tel: 06-20/9546-215 stabilitas@mconet.hu



Wellness-Önvédelmi-Küzdősport és Életmód - Tábor - 2009

Wellnes-kondicionális és személyiségfejlesztő tréningek-aikido-jóga-taichi ju-jitsu-birkózás- judo- kungfu-box-kickbox,-thaibox-sumo,fullcontact-kyokushin karate-meditációk-természetgyógyászat-akkupunktúra-(talp-test)masszázs-pszihotronika, csontkovácsolás-auraterápia gyakorlás és csoportos helyi tanfolyamok Keleti kultúrák és a helyes életmód iránt érdeklődők, sportklubok-szövetségek, és céges partnereink részére

Az edzőtábor helyszíne: **Balaton, Siófok-Hotel Ezüstart***** 8600, Siófok, Liszt Ferenc stny.2-4.

/leutazás fakultatív, de megfelelő létszámú igény és megrendelés esetén külön autóbust is szervezünk/

Tábor ideje: **2009. Június 14-18.** (vasánaptól-csütörtökig) 5nap, teljes ellátás(reggeli-ebéd-vacsi)

Ehelyezés: **2-3 ágyas - 3 *** csillagos hotel szobákban** /fürdőszoba-hűtő-tv/, a hotel közvetlenül a balatonparton, ingyenesen használható saját strand,-konferenciaterem,- uszoda, konditeremmel

A tábori részvételre lehetőséget biztosítunk kezdő - sportolók, hozzátartozók, családtagok, baráti társaságok, valamint partnercégeink részére is, akik kedvezményesen részt vehetnek wellness-fitness életmód és egészség programjainkon, illetve kikapcsolódás jelleggel, fakultatív módon be is kapcsolódhatnak a tábor aktív életébe.

A tábor célja: **-a karate és a különböző sportok/harcművészetek technikai anyagának gyakorlása**

a táborban résztvevő többi sport és harcművészet mozgásanyagának megismerése, gyakorlása a különböző hazai küzdő/sportágak résztvevőinek és kiemelt mestereinek közreműködésével

- **céges partnereink és a helyes életmód iránt érdeklődők részére képzett oktatók vezetésével speciális csoportokban kondi-életmód-táplálkozás-egészségprogramok**
- **kikapcsolódás, a szabadidő hasznos eltöltése, a résztvevők közti barátság elmélyítése**

A tábor meghívott diszvendégei:

Ifj. Schirilla György

Opál Róbert –természetgyógyász-auraterapeuta

Petrovski István, Természetfilozófus, Magyarságkutató

Kivés György, kaszkadőr

Dr. Galla Ferenc 8. dan, a TF. Nyug. küzdősport tanszék vezetője

Markos György, színművész, a Harcművész Szövetség titisztb.elnöke

Növényi Norbert, Olimpia,-Világ- és Európa bajnok

Dr. Garamvölgyi László Dandártábornok (ORFK)

Bárdosi Sándor, birkózó olimpiai ezüstérmes, és Sumo Világbajnok

Németh Nyiba Sándor, zenész, olimpiikon, volt birkózó szöv. kapitány

valamint Meghívott edzők és instruktorkok:

A Totalfitness Stúdió és a Stabilitás Karate & Fitness Klub edzői, valamint számos meghívott neves hazai és külföldi vendég oktató.

Stabilitás Sport-Egészség-Életmód Klub



Wellness-Önvédelmi-Küzdősport és Életmód - Tábor - 2009

Napi program:

1. napon beérkezés a táborba: 9.00-10.00 között, regisztráció, 1.edzés 11.00-12.00

07.00-08:00 Reggeli kondicionális/ment.tréning-streching-taichi-joga-meditáció

08.00-11.00 Reggeli, pihenés, tv-video, fürdés, fakultatív-szabadidős programok

11.00-12.30 Délelőtti tréning/életmód-egészség-technika /saját sportágban

12.30-17.00 Ebéd, pihenés, fürdés, tv-video, fakultatív és szabadidős programok

17.00-18.30 Du-i tréning/életmód-egészség-küzdőtech/más sportágban is-meditáció

18.30-22.00 Vacsora, pihenés, fürdés, tv,fakultatív-szabadidős programok,alvás

A táborban életkor, felkészültség, sportág szerint különböző csoport és programok szerint lesznek tréningek

Meglepetés fakultatív és ajánlott éjszakai túlélési tréningek!!!

Egyéb fakultatív lehetőségek: vitorlázás, szörf, hajókirándulás, borkóstolás, szépségverseny, táborzáró sport - extrém és harcművész bemutató és bajnokság

Az utolsó éjszaka - megfelelő létszámú jelentkező esetén -TÜLÉLÉSI versenyt-szervezünk: erő-ügyességi-állóképességi feladatokkal és törésgyakorlatokkal

A programot követően SAYONARA PARTY-DISCO, bográcsfőzés.

Az utolsó napon -június 18-án: karate és harcművészeti övizsga lesz.

A ZÁRÓNAPON EGÉSZNAPOS TÁBORZÁRÓ FESZTIVÁLT SZERVEZÜNK:HOTEL STARNDTERÜLETÉN: ZENE-SPORT-EXTRÉM-SZABADIDŐ-HARCMŰVÉSZETI PROGRAMOK, GÁLA, SZÉPSÉGVERSENY

Részvételi díj: szállás-étkezés-szauna-uszodahasználattal-programokkal: **35.900Ft**, amelyből 20.000 Ft foglalót május 20-ig be kell fizetni átutalással, vagy a klub központi edzőtermében. Banki átutalással: a Stabilitás Sport Kft 10300002-20137656-00003285-számlaszámára edzőtábori részvételdíj foglaló megjelöléssel -valamint a konkrét sportág, ill a program megnevezésével

További családi és partnercéges kedvezmények!!!

Jelentkezés, információ:

Total Fitness Studio 1056. Budapest, Havas u 4. - Hungary

Mobil:+(36)-20/9-546-215, Telefon/Fax: 36-1/3326-212

E-mail: stabilitas.sport@gmail.com, totalfitness@mconet.hu fullcontactmedia@gmail.com

Kellemes nyarat és kikapcsolódást kívánunk!!!

Tisztelettel:

Sensei Kalmár Árpád- OSU!

Stabilitás Sport-Egészség és Életmód klub vezetője

Tel: 06-20-9546-215