

**8.-10.Mai 2020
3 Tage Kampfsport, Spaß und Spiel
am Alfsee
(und die Familie kann mitkommen)**

**Kompakter
Krav Maga
Anfängerkurs**



Krav Maga



Kali



Technik 36



Kickboxen



Oder Alternativ-Programm für die Familie

Was ist was?

Krav Maga

Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach, kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem. Es gibt keine Wettkämpfe.

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus, die natürliche und instinktive Reaktionen berücksichtigen und sinnvoll einbinden. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert. Dabei wird der richtigen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Es geht darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten, dem Konflikt auszuweichen.

Alternativ zum stündlich wechselnden Programm bieten wir auch Samstag & Sonntag einen kompakten Krav Maga - Anfängerkurs an.

Inosanto-LaCoste Kali.

Kali ist eine philippinische Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung.

Kali, wie fast alle Filipino Martial Arts, ist bis heute einem ständigen Wandel unterzogen. Alles was sich als nicht effektiv erweist, wird schnell aus dem Kali entfernt, funktionierende und effektive Techniken werden weiterentwickelt.

Kali ist darauf ausgelegt, den Übergang von dem Kampf mit Waffen in den waffenlosen Kampf nahtlos und ohne Probleme zu ermöglichen.

Der Grund dafür ist, dass es immer möglich ist, dass der Kämpfer seine Waffe verliert, oder ohne jegliche Waffe überrascht wird.

Kali basiert daher darauf, dass Bewegungen und Manöver im waffenlosen Kampf identisch oder ähnlich zu denen sind, die beim Kampf mit Waffen zum Einsatz kommen.

Beide Fähigkeiten werden daher parallel erworben. Die beliebtesten Waffen, die beim Kali zum Einsatz kommen, sind der Stock bzw. der Doppelstock.

Weitere Infos:

www.inosanto-kali.com

Technik 36

Technik 36 ist ein Kampfstil, bei dem der Bodenkampf eine besonders große Rolle spielt. Es versetzt den Kämpfer in die Lage, die Distanz zum Gegner sicher zu überbrücken, ihn auf den Boden zu bringen, dort zu kontrollieren und schließlich zur Aufgabe zu zwingen oder kampfunfähig zu machen.

Kickboxen

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten (Karate oder Taekwondo) mit konventionellem Boxen verbunden wird. Kickboxen als Wettkampfdisziplin geht auf das Jahr 1974 zurück.

Obwohl Kickboxen ein moderner, abendländischer Kampfsport ist, weisen Training und Wettkampf viele Ähnlichkeiten mit dem traditionellen Boxen, Savate und Muay Thai auf.

Sonstiges:

Trainingszeiten:

Freitag: 16:00 – 18:15

Samstag: 9:00 mit Joggen oder 10:00 – 17:00

Sonntag: 9:00 mit Joggen oder 10:00 – 14:30

Im Kurspreis enthalten:

- **Training**
- **Mittagssnack:
Samstag Pizza-Buffer, Salat
Sonntag: Nudelbuffer, Salat**

Zusätzlich / Optional

- **Freitag & Samstag Abends : Grill-Buffer, auch Vegetarisch / Vegan**

Und was bietet der Freizeitpark Alfsee?



Siehe www.alfsee.de

- Animation und Programm
- Alfen Saunaland
- Wassersport (Wasserski, Tauchen,..)
- Kartbahnring
- Indoor Fun – Center
- Swingolf
- Quad und Draisinenfahren
- Kletterwald
- Beachvolleyball
- Rad und Wandertouren
-

Sonstiges Rahmenprogramm

Freibleibend. Aber wer Lust hat:

Abends wollen wir uns vielleicht beim Grillen treffen und den Tag gemütlich ausklingen lassen. Gerne auch Feedback und Anregungen für den nächsten Tag oder das nächste Mal einholen.

Wer kann mitmachen?

Jeder der keine akuten gesundheitliche Probleme hat, kann an den Kursen teilnehmen. Es gibt keine Voraussetzungen. Es schadet aber nicht, wenn man Vorkenntnisse in Kampfsport mitbringt.

Wir machen aber noch mal deutlich, dass wir keine Schläger ausbilden. Daher nehmen uns das Recht heraus, Personen, bei denen wir dies vermuten, aus Kursen zu entfernen.

Übernachtungsmöglichkeiten



Vielfältig. Und wir lassen euch die Freiheiten. Dies kommt zum Kurspreis extra hinzu:

Zeltplatz

Preis pro Platz für 2 Person pro Nacht: 19,40€

Bett im 4 Personen Zimmer (Dusche, Toilette extern, ein Kühlschrank für 16 Personen pro Nacht pro Person: 15,00€

Holzhäuser

(je 2 Personen in einem Schlafzimmer, gemeinsame Dusche, Toilette und Küche je Holzhaus)

4 Personen Holzhaus klein komplett pro Nacht 90,- €

4 Personen Holzhaus groß komplett pro Nacht 100,- €

6 Personen Holzhaus komplett pro Nacht 110,- €

1 Schlafplatz in einem Holzhaus pro Nacht: 35,-€
(eine 2. Person gleichen Geschlechts schläft mit im Zimmer)

1 Schlafzimmer in einem Holzhaus pro Nacht: 60,-0 €
(Wenn nicht anders gewünscht, wird nach Geschlechtern getrennt. Der höhere Preis kommt daher, dass wir ggf. hochwertigere Häuser mieten müssen und ein prozentueller Leerstand möglich ist!)

Appartementwohnung

Preise pro Nacht für 2 Pers, inkl. NK., Eintritt zum Badensee, pro Nacht: 80 €

Verbindliche Anmeldung:

An: <https://eveeno.com/Sommercamp-Alfsee> oder Willi's Sport & Fun, Espelstr. 16 B, 48308 Senden, willi@willis-sport-fun.de

Teilnehmende Personen:

Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
Postleitzahl: _____
Ort: _____
E-Mail: _____

Weitere Personen (Name & Vorname):

Kosten pro teilnehmende Person: 88,00 € _____

Anfängerkurs: 78,00 € _____

Übernachtung: 2 Nächte (Kommen bei Bedarf hinzu)

Anz.	Art und Preis	Geschl.
	Zeltplatz (pro Nacht 2 P) 19,40€ pro Nacht	
	Bett im 4 Personen Zimmer 15,00€ pro Nacht	__ M __ W
	4 Personen Holzhaus klein Kompl. 88,00 € pro Nacht	
	4 Personen Holzhaus groß Kompl. 100,00 € pro Nacht	
	6 Personen Holzhaus groß Kompl. 110,00 € pro Nacht	
	1 Schlafplatz im Holzhaus 35,00 € pro Nacht	__ M __ W
	1 Schlafzimmer in einem der Holzhäuser: 60,00 € pro Nacht	__ M __ W
	1 Appartementwohnung für bis zu 2 Personen: 80,00 € pro Nacht	

Essen: __ Standard __ vegetarisch __ vegan

Datum _____

Unterschrift _____

Sie erhalten eine Rechnung