

## Vážení rodičia a priatelia športu a Taekwon-Da zvlášť.

V mene Športového klubu **Taekwon-do Ge -Baek Prešov** je mojím potešením Vás pozvať na letný Taekwon-Do GE-  
**10.8-16.8.2019**  
zariadení  
**Sigord.**



BAEK Camp, ktorý sa  
a tento rok sa bude

### Opalex

Camp je  
pre všetky  
vekové

uskutoční v termíne od  
konat' v rekreačnom

Kokošovce -  
určený



*kategórie,  
všetky technické stupne,  
pre aktívnych ale aj rekreačných  
cvičencov Taekwon - da.* Tréningový camp je naším

klubom organizovaný už viac ako 13 rokov a s jeho organizáciou máme bohaté skúsenosti. V minulých rokoch sa letného tréningového campu zúčastnili aj cvičenci z iných klubov, preto všetkých ktorí prejavia záujem o účasť na tomto campe vítame. Po jeho skončení určite neol'utujete, že ste sa ho zúčastnili. Okrem tréningového procesu počas letných prázdnin, ktorými sa môžete lepšie pripraviť na novú sezónu prežijete tu aj kopec dobrej zábavy. O dvojfázové tréningy vo vopred pripravenom priestore vybavenom cvičebnými pomôckami budú starať skúsení **Balážová a Marcel** bude aj grilovačka kultúrnym programom, všetci rodičia a priatelia letného sústredenia je plnou penziou a všetky ubytovania nielen zúčastnených cvičencov ale aj ich rodičov či priateľov aj na menej dní. Pre osoby, ktoré sa sústredenie nezúčastnia v celom rozsahu bude určená podľa počtu nocí a tréningových jednotiek. Strava v ubytovacom zariadení odpovedá všetkým potrebám zdravej výživy a je doplnená o pitný režim.



a celodenný program sa tréneri **Veronika Petro**. Súčasťou Campu spríjemnená zábavna ktorú sú pozvaní Taekwon-da. Cena tohto **160 €** a zahŕňa 6 nocí s tréningy s možnosťou

Prihlásiť sa na toto výborné letné sústredenie je možné telefonicky na t. č. 0917 695 670, 0908 090 660, alebo mailom na [gebaek.presov@gmail.com](mailto:gebaek.presov@gmail.com). Do 15.7.2019 je potrebné následne zaslať zálohu za sústredenie vo výške **70 Eur na účet klubu IBAN: SK86 1100 0000 0026 6671 8106, SWIFT: TATRSKBX** prípadne doručiť Veronike Balážovej alebo Marcelovi Petrovi. To najkrajšie z prázdnin Vás čaka na jeho konci. Tešíme sa na všetkých účastníkov sústredenia a dúfam, že opäť strávime niekoľko skvelých dní spojených so zábavou a tréningami.



Meno a priezvisko:	
Adresa trv. pobytu:	
Dátum narodenia:	rod. číslo:
Názov klubu a technický stupeň :	
Uviest' alergie, potrebné lieky ich dávkovanie a všetky dôležité informácie o dieťati, ktoré by tréneri mali vedieť počas jeho účasti na letnom sústredení:	
<p>Súhlasím, aby sa môj syn/dcéra zúčastnila športového sústredenia v rek. Zariadení „Zelený breh Kokošovce - Sigord“</p> <p style="text-align: center;">..... Podpis zák. zástupcu</p>	
Uviest' poisťovňu:	
Uviest' kontakt na zákonného zástupcu v prípade potreby:	

**V deň nástupu na sústredenie je potrebné trénerom predložiť kartičku poistenca.**

Zoznam vecí na sústredenie ktoré je potrebné, aby si deti so sebou doniesli:

- spodnú bielizeň na príslušný počet dní sústredenia a hygienické potreby (*šampón, mydlo, kefka pasta a pod.*),
- oblečenie na spanie,
- tričko krátky rukáv na príslušný počet dní sústredenia, krátke nohavice, príp. dlhé športové nohavice
- plavky,
- **dobok, prípadne iné veci na tréningy** (*veci na tréningy je potrebné pripraviť viac z dôvodu, že bude niekoľko tréningových jednotiek za deň*),
- oblečenie na chladnejšie počasie v prípade nepriaznivého chladného prípadne daždivého počasia, pršíplášť, dáždnik a pod.
- oblečenie na voľný čas a oddych na príslušný počet dní sústredenia,
- jednoduché oblečenie na karneval, ktorý každoročne na konci sústredenia organizujeme,
- taktiež je potrebné pribalit' dieťaťu aj lieky, ktoré musí pravidelne užívať s informáciou o spôsobe a času užívania,
- prípadne pribalit' obľúbené spoločenské hry,

Na spodnej strane tejto prihlášky je potrebné predložiť a zabezpečiť aj pečiatku a vyjadrenie od obvodného lekára pediatra, že je dieťa zdravé a schopné zúčastniť sa takéhoto športového sústredenia.

..... Je- nie je : zdravé a schopné účasti na sústredení:  
(meno a priezvisko dieťaťa)

.....  
Vyjadrenie a podpis lekára

**Predbežný program :**

Pred raňajkami krátka 20 – 25 min rozcvička, kondičná príprava

**Raňajky**

Dopoludňajší tréning rozdelený podľa vekových a technických skupín

**Obed** – prestávka na oddych

Popoludňajší tréning, prestávka na oddych

**Večera** – spoločný program , hry, zábava, oddych, večerné konzultácie - **Večierka**

