

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-
08.8-15.8.2020

zariadení
Sigord

BAEK Camp, ktorý sa
a tento rok sa bude

Opalex
a zariadenie
Breh.

Camp je
určený
pre

uskutoční v termíne od
konat' v rekreačnom

Kokošovce –
Zelený



všetky vekové
kategórie, všetky technické
stupne, pre aktívnych ale aj
rekreačných cvičencov Taekwon - da. Tréningový

camp je našim klubom organizovaný už viac ako 15 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 pomôckami a celodenný skúsení tréneri **Marcel Petro**. Súčasťou grilovačka spríjemnená programom, na ktorú sú priatelia Taekwon-da. sústredenia je **185 €** a penziou a všetky tréningy s možnosťou ubytovania nielen zúčastnených cvičencov ale aj ich rodičov či priateľov (kapacita zariadenia je obmedzená). Pre osoby, ktoré sa sústredenie nezúčastnia v celom rozsahu bude cena určená podľa počtu nocí a tréningových jednotiek na celé dni. Strava v ubytovacom zariadení odpovedá všetkým potrebám zdravej výživy a je doplnená o pitný režim.



vybavenom cvičebnými
program sa budú starať
Veronika Balážová a
Campu bude aj
zábavno-kultúrnym
pozvaní všetci rodičia a
Cena tohto letného
zahŕňa 7 nocí s plnou

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. Do 15.6.2020 je potrebné následne zaslať zálohu za sústredenie vo výške **100 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>..... 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, keška 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**

