Stundenplan und Info SAMI Trainingscamp 19. bis 22. Juni 2014

Zeit	Donnerstag, 19.6.	Freitag, 20.6.	Samstag	Sonntag
8.00		**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**
9.15 - 9.45		**CROSS TRAINING**	**CROSS TRAINING**	Zimmer räumen - Schlüssel Rückgabe
10.00 - 11.00		**MESSERTRAINING** **KRAV MAGA**	**MESSERTRAINING** **KRAV MAGA** **120 Minuten - SPEZIALWORKSHOP KAPAP**	**90 Minuten - SPEZIALWORKSHOP PANANTUKAN** **90 Minuten - SPEZIALTRAINING KRAV MAGA**
11.15 - 12.15		**PANANTUKAN** **KRAV MAGA**	**KRAV MAGA - Frauen** **PANANTUKAN**	
12.00 - 13.00		**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**
14.00 - 15.00		**90 Minuten - SURVIVAL OUTDOOR TRAINING**	**SDS-CONCEPT** - Flexible Gegenstände **KRAV MAGA ADVANCED**	Abreise
15.00 - 16.00	Ab 15.30 Anreise/Zimmer-Vergabe	**PRATZENTRAINING**	**OUTDOOR - CROSS TRAINING**	
16.15 - 17.15	16.45 offizielle Begrüßung	**SDS-CONCEPT** - Einführung **KRAV MAGA**	**KRAV MAGA** **AXTKAMPF/TOMAHAWK**	

17.30 - 18.30	**KRAV MAGA** **PANANTUKAN**	**KRAV MAGA** **STOCKKAMPF** **SPARRING BOXEN, KICKBOXEN**	**LUTA LIVRE** **KRAV MAGA** **MODEL MUGGING - Frauen**	
18.45	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	
20.00 - 21.00	**KICKBOXEN** **LUTA LIVRE**	**KRAV MAGA** **CROSS TRAINING** - 30 min	**KICKBOXEN** **CROSS TRAINING** - 30 min	

Die Trainingseinheiten finden, sofern es nicht regnet, bevorzugt im Freien statt.

Bitte für die Trainingseinheiten das jeweilige **Equipment** (Krav Maga – Faustschutz, Tiefschutz, etc., Kickboxen – Boxhandschuhe, Schienbeinschoner, ggf. Messer – Stöcke, Sparring – Zahnschutz, evt. Helm) mitbringen; außerdem Trinkflasche, Sonnenschutz (Kopfbedeckung) und Handtuch. Für Spezialtrainings (Tomahawk, Kapap, SDS-Concept) wird das Equipment von uns zur Verfügung gestellt.

Alle Trainingseinheiten sind **für alle Teilnehmer** zugänglich (Anfänger und Fortgeschrittene)

Adresse:

BSFZ Schloß Schielleiten, 8223 Schielleiten (Stubenbergsee)

Von Wien kommend über die Südautobahn (A2) bis zur Abfahrt „Hartberg“ – via Bundesstraße (B54) in Richtung Graz – 2 km nach Kaindorf Abzweigung Richtung Stubenbergsee; von Graz bzw. Salzburg/Deutschland kommend Autobahn über Salzburg – Pyhrnautobahn (A9) bis Graz – weiter über die Südautobahn in Richtung Wien (A2) bis zur Abfahrt „Gleisdorf-West“ – Bundesstraße (B54) bis Kaibing – Stubenbergsee.