



8600 SIÓFOK, ÓRHÁZ U.59

E-mail: kaloczij @ enternet.hu



T:06-84-352-675, Fax:311-783

URL :www.budoka.hu



IX. SZAKMAI TOVÁBBKÉPZÉS SIÓFOKON

/Klubvezetőknek és instruktorok részére/

- Időpont : **2009. Május 22-24.** / két éjszaka /
- Bázisszállás** : [Part Hotel](#), Siófok-széplak, Deák F. Sétány.2. (06 84 312 367)
A szállásfoglalás, étkezés egyénileg történik!
- Tábor szakmai vezetői: **Shihan Karmazin György 5. dan MKKSZ Ügyvezető Elnöke**
Shihan Bencze Antal 5. dan Szakmai Tanácsadó
Sensei dr. Bogdán Olivér 4. dan Kata válogatott vezetője
Sensei Hegedűs Livia 4 dan Kata válogatott vezetője
- Előadó : **Turcsák Katalin dietetikus**
Téma: étkezési stratégiák
- Tábor célja : A Kyokushin karate mozgásanyagának (Kihon, Kata, Bunkai, kumite) gyakorlása, értelmezése közös foglalkozások keretében.
- Figyelem** : **A tábor a danra vizsgázó mesterek részére ajánlott!**
- Részvételi díj** : **5. 000,-Ft/fő MKKSZ tagoknak**, amely tartalmazza a programokat, de nem tartalmazza a szállást, étkezést!

Szállodák a környéken

- [Hotel Azúr](#) (06 84 501 400)
- [Hotel Residence](#) (06 84 506 840)
- [Hotel Ezüstpart](#) (06 84 350 793)
- [Kovács Panzió és Vendéglő](#) (06 84 350 439)

Jelentkezés : Kálóczi Józsefnél 5.000,-Ft részvételi díj befizetésével

2009. május. 15-ig. Postai piros feladóvenyen!

Cím : 8600 Siófok , Órház u.59.,

E-mail: kaloczij@enternet.hu (Mobil: 30-3876444)

Felszerelés : Karate-gi, edzőcipő, melegítő, pajzs, pontkesztyű, tisztálkodási eszközök és betegbiztosítási igazolvány, jegyzetfüzet stb.

Beérkezés : 2009. Május.22-én (péntek) , 15,00 -tól
Távozás : 2009. Május.24-én (vasárnap) , 14,00 óráig.
Előadás : Turcsák Katalin **Szombat: 13, 30 –15. 00 h-ig**

Edzések (tervezet): Péntek du: 17,00-18,30 h Shihan Bencze Antal - küzdőtechnikák
19,00- órától Vacsora
Szombat de: 9,00 -12,00 h-ig: Shihan Bencze Antal 5. dan- Küzdőtechnikák
du.: 16,00-18,00 h-ig: /csoportbontásban délelőtt-délután/
de.: 9,00-12,00 h-ig: Sensei dr. Bogdán Olivér, Hegedűs Lívía 4.dan, Kata
du.: 16,00 -18,00 h-ig: /csoportbontásban délelőtt-délután/
Vasárnap de.: 9,00-12,00 h-ig: Shihan Bencze Antal 5.dan – Küzdőtechnikák
Sensei dr. Bogdán Olivér 4.dan – Kata
Sensei Hegedűs Lívía 4.dan - Kata

Menü ajánlat: reggeli /650,-Ft/fő, ebéd 1.200,-Ft/fő, Vacsora 1.200,-Ft/fő (+ áfa)

Reggelik: Svéd asztalos jelleggel, két féle felvágott, két féle sajt,
müzli, corn flakes, dzsem, méz, tej, kakaó, kávé, tea,pékárú

Péntek Vacsora: Gyümölcsleves
Házias húsos rakott tészta kemencében sütve
Barackos piskóta

Szombat Ebéd: Zöldség krémleves
Rántott sajttal és sonkával töltött kellelél
hasáburgonyával
Puding
Vacsora: Paradicsomleves
Sült csirkecomb rizi-bizivel
Savanyúság

Vasárnap Ebéd: Karfiol leves
Fasírtgolyók hasáburgonyával
Savanyúság
Vacsora: Lebbencs leves
Mexikói sertéstokány rizzzsel
Diós tekercs

Fontos! **A létszám maximalizált: 100 fő / regisztráció, befizetés alapján/
Elhelyezés 2 ágyas (2.700,-Ft/fő), 3 ágyas 2.500,-Ft/fő (számla esetében + áfa)**

OSU!

Jó felkészülést kívánok!

Kálóczi József 4. dan
Edzői Biz. Vez.



SIÓFOK KSE



8600 SIÓFOK, ÓRHÁZ U.59

E-mail: kaloczij @ enternet. hu

T:06-84-352-675, Fax:311-783

URL :www.siofok.com/karate

IX. SZAKMAI TOVÁBBKÉPZÉS SIÓFOKON

/Klubvezetőknek és instruktoroknak/

JELENTKEZÉSI LAP

Klub neve:

S.sz.	Klub/névsor	Péntek		Szombat			Vasárnap	
		Vacsora	Reggeli	Ebéd	Vacsora	Reggeli	Ebéd	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								

Vegetáriánus : V-jelzést kérek