



Foto: Letztes Jahr in Ungarn

10. KAMPFSPORTCAMP AN DER OSTSEE

Nach den erfolgreichen Kampfsport Camps der letzten Jahre möchten wir auch dieses Jahr wieder ein Kampfsport Camp anbieten. Dies wird nun das 10te Camp werden und wir haben uns dieses Jahr für die Jugendherberge in Scharbeutz an der Ostsee entschieden. Natürlich wird es neben dem Training genug Zeit für Freizeit geben.

KAMPFSPORT-INFO

Unter Anleitung von verschiedenen **Kampfsport-Meistern** und Trainern werdet ihr **2x 2-Stunden am Tag** unterschiedliche Kampfkünste kennen lernen und ausprobieren können z.B. **Judo/Ji-Jitsu/Ju-Jutsu** (japanischer Kampfsport), Waffentraining (Stock, Schwert), **Yomitokan-Budo** (Allkampf/ACS-Selbstverteidigung). Neben dem Kampfsportunterricht werden wir an **Dehnung, Kondition, Koordination, Schnelligkeit** arbeiten und die Reflexe verbessern, aber auch **1.Hilfe im Notfall** und **Deeskalationstraining** sind ein wichtiger Teil in unserem Programm. Ein Teil des Trainings wird draußen am Strand und auf der Wiese stattfinden und ein Teil in der Sporthalle direkt im Objekt.

JUGENDHERBERGE SCHARBEUTZ

Das diesjährige Kampfsportcamp findet in Scharbeutz, also **unmittelbar an der Ostsee** statt. Untergebracht seid ihr entweder in freundlichen **3-6-Bettzimmern** mit DU/WC oder in **einfachen 10-Personen-Zelten** auf dem Zeltareal der Anlage. Das reichhaltige Frühstücksbuffet wird euch für den Tag stärken, außerdem gibt es ein warmes Mittagessen und das Abendessen in Buffetform. Im Objekt stehen für weitere sportliche Aktivitäten ein kleiner Bolzplatz, Kicker, Beachvolleyballfeld und Tischtennisplatten bereit.

ZIMMER oder ZELT

- Unterbringung im 10-Personen-Zelt
- Unterbringung im Haus in 3- bis 6-Bettzimmer

LEISTUNGEN

- An- und Abreise im Fernreisebus
- 5 bzw. 10 Übernachtungen in Zelten/Bungalow/Vollpension
- Kampfsporttraining (siehe Kampfsport-Infos)
- Kinder-Erlebnis-Programm
- Nutzung der Sport- und Freizeitanlagen
- Jugendreiseleiter/Trainer

VERPFLEGUNG

- Vollpension (Frühstück, Mittag, Abendessen)

ALLGEMEINE HINWEISE

Mitzubringen sind: Sportsachen (wenn vorhanden Kampfsportkleidung), Trinkflasche
Bei Zeltbuchung: Schlafsack

BUCHUNGSTERMINE

von	bis	Tage	Ü/VP	Zelt	Haus	Reisecode
06.07.2010	11.07.2010	6	5	269,- EUR	309,- EUR	KC 1
06.07.2010	16.07.2010	11	10	409,- EUR	489,- EUR	KC 2
11.07.2010	16.07.2010	6	5	269,- EUR	309,- EUR	KC 3

>> Zuzüglich Buszuschläge

ABFAHRTSORTE + BUSZUSCHLÄGE

Berlin (+50,-), Brandenburg (+40,-), Chemnitz (+60,-), Dresden (+50,-), Halle (+40,-), Hannover (+35,-), Leipzig (+40,-), Magdeburg (+35,-), Potsdam (+45,-), weitere Abfahrtsorte auf Anfrage



Weitere Infos unter: www.ferien.camps.de