

SZKOLENIA
OBOZY
2014



WWW.KRAVMAGA.ORG.PL

MRZEŻYNO - KRAV MAGA 2014

TYLKO Z NAMI KRAV MAGA NAD MORZEM

DOBRY TRENING I WSPANIAŁA ZABAWA!!!

19 – 26.07.2014

Jeśli chcesz połączyć wypoczynek nad morzem z dużą ilością adrenaliny i dobrej zabawy - ten obóz jest dla Ciebie!!!!



Obóz letni samoobrony i walki wręcz w systemie Krav Maga, to oprócz technik i ćwiczeń na sali, szeroka oferta zajęć uzupełniających w pakiecie, tj. zajęcia w terenie (plaża, las), squash, badminton, siłownia. Dodatkowo, dla chętnych paintball. Po dniu pełnym wrażeń do dyspozycji uczestników ciepła sauna lub słone morze.

Jeśli nie masz czasu na regularne zajęcia samoobrony lub trenujesz w sekcji i chciałbyś podsumować rok ciężkiej pracy - proponujemy tygodniowy obóz sportowo - rekreacyjny podczas którego:

GWARANTUJEMY

Poprawę kondycji, zrzucenie zbędnych kilogramów, naukę technik Krav Maga, wyszkoloną i profesjonalną kadre instruktorów, wiele dodatkowych zajęć sportowo-rekreacyjnych, zajęcia w nowym ośrodku sportowym, bazę noclegową, a przede wszystkim odjazdowe wakacje, niezapomniane wrażenia, dobrą zabawę i wyśmienite towarzystwo!!!!!!!

Podczas obozu odbędą się egzamin na kolejne stopnie szkoleniowe (pasy), oraz egzaminy dla instruktorów. Każdy uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia obozu.

Obóz jest obowiązkowym szkoleniem dla instruktorów prowadzących zajęcia, stanowi przedłużenie afiliacji dla instruktora na następny sezon szkoleniowy 2014 / 2015.

Warunki uczestnictwa:

ukończone 18 lat,
początkujący, średniozaawansowani, zaawansowani,
(zajęcia odbywają się w grupach w zależności od stopnia zaawansowania, nie musisz wcześniej nic trenować aby wziąć udział w obozie, który przyniesie ci satysfakcję.

Miejsce:

Hala Widowiskowo-Sportowa MCS w Mrzeżynie

adres:

[Mrzeżyńskie Centrum Sportu](#)

[ul. Tysiąclecia 32 A](#)

[72-330 Mrzeżyno](#)

Zakwaterowanie:

pokoje 3 osobowe z łazienkami oraz z internetem bezprzewodowym, wyposażone w radio, czajnik elektryczny, ośrodek położony w centrum miasteczka, 300m od plaży, posiada miejsca parkingowe oraz miejsce na grill,

Wyżywienie:

3 posiłki dziennie (śniadania – bufet, obiad serwowany 2-daniowy, kolacja – bufet), w dzień przyjazdu – kolacja; w dzień wyjazdu – śniadanie, obiad,

Prowadzący:

Wykwalifikowani, z uprawnieniami państwowymi i resortowymi, oraz wieloletnim doświadczeniem, licencjonowani instruktorzy Europejskiej Federacji Krav Maga RD. Wykładowcy i instruktorzy Wojska Polskiego, oficerowie służb specjalnych, na co dzień szkolący żołnierzy RP, służby policji, ochrony, straży miejskiej.

Treningi:

3-4 razy dziennie, techniki samoobrony i walki wręcz Krav Maga, street fight, taktyka w przypadku zagrożenia przez kilku napastników, walka z nieuzbrojonym i uzbrojonym przeciwnikiem.

Płatności:

Pakiet I

(Nocleg w hotelu, wyżywienie w hotelu, treningi)

Osoby stowarzyszone **1160 PLN** / Osoby niestowarzyszone **1360 PLN**

Pakiet zawiera:

7 noclegów w pokojach 3-osobowych / Hotel w obiekcie OSIR Mrzeżyno, 3 posiłki dziennie na terenie ośrodka (śniadanie szwedzki stół, obiad z dwóch dań, kolacja szwedzki stół) możliwość korzystania z infrastruktury obiektu (sauna, siłownia, squash, ścianka wspinaczkowa, impreza integracyjna) pięć godzin treningu KRAV MAGA dziennie w trakcie 3 – 4 treningów.

Pakiet II

(Nocleg w szkole w bezpośrednim sąsiedztwie hali sportowej, pełne wyżywienie, treningi)

Osoby stowarzyszone **980 PLN** / Osoby niestowarzyszone **1180 PLN**

Pakiet zawiera:

7 noclegów na terenie szkoły bezpośrednio przy kompleksie OSIR Mrzeżyno w salach szkolnych dostosowanych do funkcji noclegowych. 3 posiłki dziennie na terenie ośrodka (śniadanie szwedzki stół, obiad z dwóch dań, kolacja szwedzki stół) możliwość korzystania z infrastruktury obiektu (sauna, siłownia, squash, ścianka wspinaczkowa, impreza integracyjna) minimum pięć godzin treningu KRAV MAGA dziennie w trakcie 3 – 4 treningów.

Pakiet III

(Tylko treningi)

Osoby stowarzyszone **600 PLN** / Osoby niestowarzyszone **800 PLN**

Same treningi 5 godzin KRAV MAGA dziennie w trakcie 3 – 4 treningów. Impreza integracyjna. Wyżywienie i zakwaterowanie we własnym zakresie.

Dodatkowe treningi i atrakcje:

- Trening / konsultacje indywidualny z wybranym instruktorem:
1 osoba – 100 PLN / 45 min,
2 osoby - 150 PLN / 45 min
płatne instruktorowi na miejscu
- Paintball **30 PLN** od osoby

WARUNKI I TERMINY ZGŁOSZENIA – PŁATNOSCI

Email: wlodek@kravmaga.org.pl lub info@obozykravmaga.pl

ZAWODOWIEC – Włodzimierz Kopeć

Ul. Droga Dębińska 10 c / 216, 61 – 555 Poznań

Zgłoszenie należy potwierdzić wpłatą na konto:

PKO-BP oddz. V w Poznaniu nr konta: **31 1020 4027 0000 1602 0438 7858**

W tytule wpłaty proszę podać „**KM MRZEŻYNO 2014**” oraz proszę podać numer wybranej opcji – pakietu.

I – wpłata 200 zł potwierdzająca zgłoszenie i rezerwację do 30.04.2014r.

II – wpłata 400 zł do 30.06.2014r.

III – wpłata do kwoty pełnej opłaty, zależna od wybranej opcji oraz przynależności do SKMP do 15.07.2014r. - najpóźniej w dniu przyjazdu.

O udziale w obozie i rezerwacji wybranego Pakietu decyduje kolejność zgłoszeń potwierdzonych pierwszą wpłatą. Osoby zgłaszające się po terminach podanych powyżej muszą się liczyć z możliwością braku miejsc.

W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w obozie I wpłata nie zostaje zwrócona, gdyż stanowi pokrycie kosztów zarezerwowanego miejsca w ośrodku.

Przy zgłoszeniu należy podać:

imię, nazwisko, telefon kontaktowy, nazwisko instruktora prowadzącego sekcję, oraz-jeśli osoby znają się z poprzednich obozów lub ćwiczą razem w sekcji - prośbę dotyczącą możliwości wspólnego zakwaterowania.

W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę

pisać na: wlodek@kravmaga.org.pl lub piotr@kravmaga.org.pl

dzwonić na: [+48 601 877 228](tel:+48601877228) lub [+48 603 161 291](tel:+48603161291)

Military CAMP KRAV MAGA – **BIESZCZADY 2014**

RAJSKIE 03 – 09.08.2014

/Ośrodek „EDEN” Rajska Dolina/

Jeśli szukasz wygód i leniwego wypoczynku, to lepiej zostań w domu!!!!

Jeśli chcesz się zdrowo zmęczyć, poznać smak prawdziwej przygody, sprawdzić swoje możliwości i nauczyć się przetrwać – **to ten obóz jest dla Ciebie.**

Dowiedz się czy dasz radę w ekstremalnych sytuacjach - pod opieką profesjonalistów.

W programie:

- Wybrane elementy szkolenia z wojskowego programu walki w bliskim kontakcie WWBK dla instruktorów WP
- Walka i bezpieczne posługiwanie bronią indywidualną w walce w kontakcie bezpośrednim - BLOS
- Taktyka i techniki interwencji formacji mundurowych
- Obrona przed szantażami bronią krótką i długą w systemie KRAV MAGA
- Obrona przed atakami z użyciem noża, podstawy walki nożem
- Pokonywanie terenu górzystego z pomocą technik linowych
- Marsze na orientację, nawigacja w terenie górzystym
- Praca z mapą, marsz na azymut
- Pierwsza pomoc przedmedyczna
- Bytowanie w terenie, budowanie schronień, zdobywanie pożywienia oraz wody, przetrwanie w ekstremalnych warunkach
- Nauka wykorzystania podręcznego sprzętu do przetrwania i walki
- Zajęcia z przetrwania, przenikania, oporu – działania w izolacji
- Techniki walki w parterze

W trakcie szkolenia obowiązywał będzie podział na grupy uwzględniający sprawność fizyczną, wiek i możliwości psychofizyczne uczestników. Zajęcia poprowadzą instruktorzy KRAV MAGA, jednocześnie instruktorzy jednostek specjalnych wojska, którzy na co dzień przygotowują żołnierzy do działań w ekstremalnych warunkach misji poza granicami kraju.

W trakcie obozu dla chętnych zostanie zorganizowana MILITARNA SELEKCJA KRAV MAGA. Od pierwszych zajęć będziesz miał/a możliwość zdobywania punktów, których odpowiednia ilość pozwoli otrzymać certyfikat potwierdzający zaliczenie selekcji.

Każdy uczestnik obozu musi posiadać:

- Typowe wyposażenie do treningu KM - ochraniacz krocza, ochraniacz szczęki, rękawice bokserskie oraz opcjonalnie - ochraniacze piszczeli i kolan;
- ubranie i obuwie do zajęć w terenie uwzględniające zmienne warunki pogodowe;
- strój do zajęć w wodzie.

W obozie mogą uczestniczyć osoby niepełnoletnie, które skończyły 15 lat, za zgodą prawnych opiekunów po wcześniejszym ustaleniu z organizatorem. Istnieje możliwość

stworzenia odrębnej grupy młodzieżowej ze specjalnym programem dostosowanym do wieku uczestników.

Koszt: **980 PLN** osoby zrzeszone w SKMP / **1130 PLN** osoby niezrzeszone .

Cena zawiera: nocleg, pełne wyżywienie, treningi, imprezę integracyjną oraz możliwość korzystania z infrastruktury i sprzętu rekreacyjnego ośrodka – m.in pływalni, rowerów.

Więcej informacji o programie obozu, organizacji zajęć oraz miejscu pobytu:

Tel: + 48 **601 877 228** / Email: wlodek@kravmaga.org.pl

Tel: + 48 **603 161 291** / Email: piotr@kravmaga.org.pl

ZGŁOSZENIA / OPŁATY

Email: wlodek@kravmaga.org.pl lub info@obozykravmaga.pl

ZAWODOWIEC – Włodzimierz Kopeć

ul. Droga Dębińska 10 c / 216, 61 – 555 Poznań

Zgłoszenie należy potwierdzić wpłatą na konto:

PKO-BP oddz. V w Poznaniu nr konta: **31 1020 4027 0000 1602 0438 7858**

W tytule wpłaty proszę podać „**BIESZCZADY 2014**”

I – wpłata 150 PLN potwierdzająca zgłoszenie i rezerwację do 30.04.2014r.

II – wpłata 400 PLN do 30.06.2014r.

III – wpłata 430 PLN osoby stowarzyszone lub 580 zł osoby nie stowarzyszone do 31.07.2014r. najpóźniej w dniu przyjazdu.

O udziale w obozie decyduje **kolejność zgłoszeń potwierdzonych pierwszą wpłatą.**

Osoby zgłaszające się po terminach podanych powyżej muszą się liczyć z możliwością braku miejsc.

UWAGA! W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w obozie I wpłata nie zostaje zwracana, gdyż stanowi pokrycie kosztów rezerwacji miejsca w ośrodku.

Przy zgłoszeniu należy podać:

imię, nazwisko, telefon kontaktowy, nazwisko instruktora prowadzącego sekcję, oraz jeśli osoby znają się z poprzednich obozów lub ćwiczą razem w sekcji proszę o informację dotyczącą możliwości wspólnego zakwaterowania.