

3 Tage / 2 Nächte
tägliches Training
Vollpension

€ 280.-

ermäßigt**
€ 250.-

Schwerpunkt
„Selbstverteidigung
bei Messer- und
Pistolenbedrohungen“

Yamas!org



ATK
Selbstverteidigung



Wege mit Kampfkunst
Verband und Akademie seit 1970

23.-25. Juni 2017
Selbstverteidigung und Fitness
Niederöblarn, Steiermark

An diesem intensiven Trainingswochenende kommen multidisziplinäre Kampfsport- und Fitnesstrainer zusammen, um einen komplexen Themenbereich in Praxis und Theorie greifbar zu machen:

„Selbstverteidigung bei Messer- und Pistolenbedrohungen“

Austragungsort ist das schöne Niederöblarn in der nördlichen Steiermark. Das Sporthotel bietet perfekte Ausstattung (moderne Sporthalle, Saunalandschaft, Fitnessbereich, Badeteich, Volleyballplatz) und hervorragendes Essen.



Programm

FREITAG

(Anreise)

- Check-in & Nutzung des Spa-Bereichs ab 14h
- Kennenlernen und erstes Konfrontationstraining
- Entspannungstraining, Volleyball, Schwimmen
- Abendessen ---
- Vortrag: „Relevante anatomische Strukturen in der Selbstverteidigung“

SAMSTAG

- Good Morning Run
- Frühstück ---
- Verteidigung bei Messerangriffen und bedrohungen
- Hindernisparcour und sensomotorisches Training
- Mittagessen ---
- aktive Pause / Schönheitsschlaf
- Verteidigung bei Pistolenangriffen
- Abendessen ---
- Vortrag: „Notwehr - Realität und rechtliche Aspekte“

SONNTAG

- Good Morning Run
- Frühstück ---
- Verteidigungstechniken unter erschwerten Bedingungen, Nothilfe und Ablenkung
- Mittagessen ---
- Situationstraining Verteidigung eines Dritten und Nothilfe
- Abschlusstraining zur Leistungserfassung

Verlängerungsoption (separat buchbar):

- Regenerationstraining
- Abendessen ---
- Entspannung & Wellness

Programmänderungen vorbehalten.

MONTAG

- Good Morning Run
 - Frühstück ---
 - individuelle Vertiefung der erlernten Techniken
 - Mittagessen ---
 - intensive Wiederholung der erlernten Techniken
- (Abreise ca 16h)





Dr. Bernhard Wambacher

1. Dan ATK-SV, 100-N CloseCombat, offizieller Trainer der BAE

Markus Weilguny, MSc

Trainer für Krav Maga und Karate, mit vielseitiger Ausbildung in moderner Trainingslehre und traditioneller asiatischer Gesundheitspflege.

Monika Greil, MSc

1. Dan Judo, staatlich geprüfte Fitness-Instruktorin, Trainerin beim österr. Pilatesverband, diplomierte Burnout-Prophylaxe-Trainerin

ANMELDUNG

0660 / 4629 990

Per E-Mail an: info@atk.at oder yamas.org/mitmachen
inkl. Name, Geburtsjahr, Telefonnummer, Verein und Graduierung

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Kursgebühr ist im Zuge der Anmeldung, spätestens jedoch bis 1. Mai 2017 zu überweisen an:

Bernhard Wambacher, IBAN: AT63 1200 0504 7653 3701
Verwendungszweck: MASH3

Die Teilnahmeoptionen im Überblick:

3 Tage / 2 Nächte Vollpension
(inkl. Wellness und Training)

€ 280.- / € 250 ermäßigt**

Sonderpreis für Begleitpersonen
(nur Wellness, kein Training)

€ 190.- / Person

Aufpreis für Vertiefungstag
(Montag) inkl. Vollpension

€ 95.- / € 90.- ermäßigt**

** Ermäßigung gültig für Mitglieder (ATK, BAE, Mama Fitness, Yamas) sowie für Studenten und Pensionisten.



Veranstaltungsort

Trainings- & Alpenflugschule
A-8960 Niederöblarn

Medieninhaber, Herausgeber & Hauptveranstalter

Verein atk-team-austria, ZVR: 185439264
1230 Wien, Steinergerasse 25 - Tel.: +43/664 785 00 27

Co-Veranstalter

Yamas, ZVR: 479223157 USC Mama Fitness, ZVR: 868033473
1020 Wien, Praterstraße 66/70 3481 Fels, Wagramstraße 3a