



Gankaku Sport Napközi 2019



Általános sport napközis tábor ahol nem csak a harcművészettel foglalkozókat várjuk, hanem minden olyan 8-18 éves gyermeket (nagylányt és nagyfiút), akik szívesen töltik szabadidejüket sporttal - sportjátékokkal teli aktív mozgással

(foci, kosárlabda, strandröplabda, medence, kondipark, karate, stb).

Programunknak, a fizikális képességek fejlesztése mellett, jelentős nevelő hatása is van! A résztvevőkben elmélyítjük (ha kell, megtanítjuk): a jellem, becsület, akarat, tisztelet önuralom fogalmak értelmét.

Kialakítjuk és/vagy megerősítjük, az aktív életmód iránti igényt.

Időpontok: 1. Turnus: 2019. június 17-21.

2. Turnus: 2019. június 24-28.

Helyszín: Óbudai Szabadidőpark (1037 Budapest, Laborc utca 2.)

Nyitva tartás: 8:00 - 16:00 óráig

Étkezés: Napi háromszori étkezés, reggeli, uzsonna, meleg ebéd

A tábor ára: 32 000,- Ft/fő/hét.

Gankaku SE tagjai, Gankaku SE tagjai, valamint az Óbudai Harrer Pál, Óbudai Nagy László, KERÉK, Újlaki, Ürömi és a Pilisszentiváni Általános Iskolák tanulóinak: 28.000,- Ft/fő/hét

Jelentkezni lehet: 5.000,- Ft előleg/foglaló befizetésével a Gankaku SE edzőinél.

A fennmaradó részt legkésőbb a tábor előtti héten szükséges befizetni.

A fizetés személyesen vagy átutalással is megtehető. Számlaszám: 65700127-10125465

Program: napi 2 sportfoglalkozás, ebből legalább az egyik medencében (rossz idő esetén tatamis teremben). Általános, játékos feladatokkal színesített kondíciófejlesztés. Harcművészeti alapképzés.

Külön programok!

Napirend:

08:00 – 08:30 érkezés, reggeli

08:30 – 09:00 szabadfoglalkozás - játék

09:00 – 10:30 sportfoglalkozás szárazon és vízben: medence, futókör, kondi pálya

11:00 – 11:30 ebéd

11:30 – 13:00 pihenő, játék, jégkrémezés, strandolás, stb.

13:00 – 15:00 sportfoglalkozás és karate oktatás medencében, strandröplabda pályán, tatamis teremben

15:00 – 16:00 uzsonna, játék, felkészülés a hazamenetelre

16:00 – tábor zárása.

Táborvezető: Szabó János, TFTI edzői végzettséggel, több mint 30 éves edzői gyakorlattal rendelkező, Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata által 2016 évben „Hidegkuti Nándor Emlékplakettel” kitüntetett sportoktató, a Gankaku Sportegyesület vezetőedzője, jelenleg a Testnevelési Egyetem Bsc Edző szakának halgatója.

Jelentkezés és további információk:

telefon: **06 30 930 6237**

e-mail: gankakuteam@gmail.com

web: www.gankaku.hu

facebook: www.facebook.com/gankakuteam

Gankaku Team Hungary
„A csapat, ahová tartozom”