

An die  
Nationalteammmitglieder

(Verteiler lt. Anlage Kurs 1 – 3)

**Verbandsbüro**  
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Ehrentalerstr. 21

T 0463 / 420 024  
F 0464 / 420 025  
E [office@kickboxen.com](mailto:office@kickboxen.com)  
E [office@ifmamuaythai.at](mailto:office@ifmamuaythai.at)

[www.kickboxen.com](http://www.kickboxen.com)  
[www.ifmamuaythai.at](http://www.ifmamuaythai.at)

Klagenfurt, 29.09.2008  
ZVR-Zahl: 397547880

Liebes Nationalteammmitglied!

Gerne laden wir dich (Teilnehmer siehe Beilage Kurs 1) zum 1. Nationalteam-Trainingslager mit den Schwerpunkten **Tests, Trainingsempfehlungen und Trainingsplanung** ein.

Diese Aus- bzw. Weiterbildung soll dir eine optimale Gelegenheit geben, dein Training bestmöglich zu planen und dich auf die Wettkampfsaison 2009 vorzubereiten.

Im Jahr 2009 werden zwei weitere Ausbildungs-Trainingslager stattfinden.

Durch die Teilnahme an allen drei Trainingslagern wird eine begleitende Trainingsplanung und –steuerung im Hinblick auf die EM bzw. WM 2009 gewährleistet.

Das Ziel dieser Ausbildung ist es, deinen Trainingsaufbau effizienter zu gestalten und die Wettkämpfe mit dem Training optimal zu kombinieren.

**Kursinhalt:**

Trainingsplanung und Trainingsoptimierung auf Grund sportmotorischer Tests und Verbesserung der Techniken durch biomechanische Analysen.

**Ort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Obertraun  
**Adresse:** A-4831 Obertraun, Winkl 49  
**Telefon:** 06131 / 230-0  
**E-Mail:** [obertraun@bsfz.at](mailto:obertraun@bsfz.at)

**Termin:** 17. Oktober bis 19. Oktober 2008  
**Einchecken:** 17.10.2008 bis 17:30 Uhr  
**Abendessen:** 17.10.2008 18:00 Uhr  
**Kursbeginn:** 17.10.2008 19:00 Uhr  
**Kursende:** 19.10.2008 ca. 15:00 Uhr

**ÖBFK Kursleitung:**

Bundestrainer Bernhard Sussitz

**Vortragende:**

Ing. Ernst Dörr, Technischer Direktor des ÖBFK  
Mag. Andreas Vock, Bundessportakademie  
Ing. Gerdenitsch Michael

**Leistungstest:**

Es ist ein aktueller **Leistungstest (Symptomlimitierte Ausbelastung mit EKG und Blutdruck (RR) -monitoring ) mit Laktatbestimmung** mitzubringen, selbstverständlich kann auch der für die WM/EM durchgeführte Leistungstest mitgenommen werden.

**Ausrüstung:**

Sportbekleidung und –ausrüstung für praktische Unterrichtseinheiten in der Sporthalle und im Freien (Schutzausrüstung, Schlagpolster, Trainingsanzüge, Allwetterbekleidung und festes Schuhwerk, Sportschuhe für Halle (mit abriebfester Sohle) und Gelände, Laufschuhe etc.) und Schreibutensilien

**Unterkunft und Verpflegung:**

Auf Basis Vollpension.

**Kosten:**

Die Kursgebühren und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt der ÖBFK.

**Einverständniserklärung der Eltern:**

Minderjährige müssen eine Einverständniserklärung von einem Erziehungsberechtigten unterschrieben mitbringen

Die Teilnahme an diesem Trainingslager ist absolut verbindlich, um 2009 die Förderungen für die internationalen Turnieren und der Weltmeisterschaft bzw. Europameisterschaft zu erhalten.

Eventuelle Absagen bitte per E-Mail an [office@kickboxen.com](mailto:office@kickboxen.com) bis spätestens 6.10.2008.

Wir wünschen eine gute Anreise und viel Erfolg.

Mit sportlichen Grüßen

Otmar Felsberger e.h.  
Geschäftsführer

Ing. Ernst Dörr e.h.  
Technischer Direktor

**Anlagen**

Teilnehmerliste Kurs 1 (17. – 19.10.2008)  
Teilnehmerliste Kurs 2 (14. – 16.11.2008)  
Teilnehmerliste Kurs 3 (12. – 14.12.2008)