



MATASZ Honvéd Kadét Erőnléti Alapozó Tábor

(kiskadét, kadét, felnőtt erőnléti és állóképesség alapozó napközis sporttábor, önvédelem – küzdősport és honvédelmi ismeretek oktatással)

Helyszín: Óbudai Judo Klub, 1037 Budapest, Farkastorki út 21.

Időpont: 2021. augusztus 23-27. (+ augusztus 29-én MATASZ Honvédelmi és Sportnap (2021/2)!!!)

Napi program (tervezet):

08:45 – 09:00 Érkezés, átöltözés, felkészülés a napra

09:00 - 10:30 EDZÉS: állóképesség, stretching, légzőgyakorlatok

10:30 – 11:30 Pihenő, folyadék és szénhidrát pótlás

11:30 – 12:30 EDZÉS: erő, robbanékonyság

12:30 – 13:00 Tisztálkodás

13:00 – 14:00 Ebéd, csendes pihenő (ebédről gondoskodunk)

14:00 – 16:00 Külön programok

16:00 – 17:30 EDZÉS: erő, gyorsaság, izom és ízületi mozgékonyaság, gyógytorna-prevenció

17:30 – 18:00 Tisztálkodás, tábor elhagyása

Az esemény fővédnöke: Széles Ernő ny. dandártábornok

a Magyar Tartalékosok Szövetségének elnöke, a Honvédelmi Sportszövetség alelnöke

Táborvezető: Szabó János 5. dan (Goju-kai), Karate szakedző, Funkcionális edző, a Gankaku Sportegyesület vezetőedzője, középiskolai önvédelem, kézitusa és testnevelés oktató

A program szervezői:

- MATASZ Budapest II. kerületi Szervezete (Újlak)
- MATASZ Budapest III. kerületi Szervezete (Óbuda)
- Gankaku Sportegyesület

A program kiemelt támogatója: Honvédelmi Sportszövetség

A részvétel regisztrációhoz és regisztrációs díjhoz kötött melynek összege **20.000,- Ft/fő/hét. MATASZ / HS tagoknak, valamint kadét képzésben résztvevőknek: 10.000,- Ft!** A foglalkozásoknak és az ebédnek **nincs** további díja. A regisztrációs díj fizethető átutalással vagy készpénzben.

További információk:

e-mail: budapest2@matasz.com, gankakuteam@gmail.com

telefon: +36 30 930 6237



Az esemény honlapja: <https://www.facebook.com/mataszbudapest2>