

Kuželkářský klub PSJ Jihlava pořádá

# Letní kuželkářskou školu 2015

*Přijďte na 16. ročník Letní kuželkářské školy v Jihlavě!*

## Termíny:

### 1. běh; středa - neděle (5. 8. – 9. 8. 2015)

- čtyřdenní kurz naplněný kuželkářským tréninkem, teorií hraní v kuželky, regenerací, doplňkovými zábavnými aktivitami
- pro 24 hráčů (minimální počet 8 přihlášených účastníků)
- běh je určen pro dospělé zájemce z řad pokročilých i začínajících kuželkářů
- ubytování v areálu SSOS Karolíny Světlé
- **POZOR! změna v režimu stravování**
- **cena: 2.300,-**

### 2. běh; neděle – sobota (9. 8. – 15. 8. 2015)

- týdenní dětský kurz bude obsahovat jak kuželkářskou přípravu a trénink, tak veškeré doplňkové aktivity jako plavání, běhání, horolezectví, společenské hry, regenerační cvičení, a další
- pro 20 hráčů (minimální počet 12 přihlášených účastníků)
- běh je určen výhradně pro děti žákovské a dorostenecké kategorie
- pro začínající i pokročilé hráče
- ubytování na nové ubytovně střední školy sociální
- cena: 3.900,- ; pamětní dárek pro každého
- účast oddílového trenéra vítána (zapojení se do programu, samostatný trénink mimo program, při účasti tří dětí sleva 700,- pro trenéra)

1. běh – nástup ve středu 5. 8. mezi 15:00 – 18:00, ukončení v neděli 9. 8. 2015 po obědě  
2. běh – nástup v neděli 9. 8. od 14:00, ukončení v neděli 15. 8. 2015 po obědě

## Podrobnosti:

### **První běh:**

Tento běh, připravený pro dospělé hráče, je ideální jak pro začínající, tak pokročilé hráče, kteří chtějí kurz absolvovat v rámci dovolené. Náplň kurzu bude volnější. Účastníci absolvují jak plný kuželkářský trénink, tak i teoretickou přípravu, regeneraci na koupališti, sauně, v páře, doplňkové sportovní a společenské aktivity, besedy a další. Samozřejmostí je i více volného času a volnější režim vůbec a společná večerní posezení. Ideální i jako rodinná dovolená.

### **Druhý běh:**

Dětský kurz je ideální pro žactvo a dorost všech výkonnostních kategorií. Přivítáme pokročilé hráče i úplné začátečníky. Kurz bude veden formou tábora. Vedle samotného kuželkářského tréninku se děti mohou těšit na nejrůznější sportovní a společenské aktivity, návštěvy koupališť, horolezecké stěny, besedy s reprezentanty, kino a další. Kurz tedy vede děti k obecné sportovní přípravě, která je ke kuželkám nutná.

### **U obou běhů se můžete těšit na:**

systematický trénink na kuželně, doplňkové sporty, video-ukázky a dokumenty ze světových akcí

přednášky k teorii kuželkářského sportu, jeho pravidlům, fyziologii, životosprávě a filozofii sportovce, turnaj, metodické ukázky hry a besedu s reprezentanty.

## Ubytování:

Moderní internát u střední školy Karoliny Světlé s dobrým komfortem pro dospělé. Cesta na kuželnu 10 minut pěšky, parkování pro auta přímo v areálu.

<http://www.ssos-ji.cz/jidelna-domov-mladeze/ubytovani-a-stravovani/24-pro-verejnost.html>

Ubytování pro děti na ubytovně Střední odborné školy sociální přímo v historickém centru Jihlavy.

## Strava:

### **POZOR! Změna v režimu stravování u prvního kurzu (pro dospělé).**

Na základě zkušeností a Vašich připomínek z minulých let, jsme připravili nový režim dne. Stravování bude individuální. Co to znamená? Oproti minulým letům, kdy jsme zajišťovali stravu pro účastníky hromadně, budete mít možnost stravovat se individuálně. To znamená dle Vaší aktuální chuti a nálady. Další plusem tohoto režimu je více volného času pro Vás a větší časová flexibilita při tréninku stejně jako možnost zvýšit kapacitu kurzu.

### **Dětský kurz:**

Stravování bude probíhat 5x denně (snídaně; svačina; oběd; svačina; večeře) přímo v restauraci na kuželně.

## **Důležité:**

**Prosíme všechny účastníky, aby si před samotnou účastí na LKŠ několikrát zatrenovali.**

**Účastníci mladší 18 let a zároveň bez doprovodu rodičů musí mít s sebou souhlas rodičů ohledně účasti na této akci.**

**Uvedená cena je konečná a zahrnuje veškeré společné aktivity v rámci kurzu.**

## **Důležité informace:**

Přihlášky – [ksjihlava@seznam.cz](mailto:ksjihlava@seznam.cz), Tomáš Valík – 607 225 487

*Přihlášky a dotazy posílejte do **31. 5. 2015** na výše uvedené kontakty. Seznam přihlášených účastníků bude zveřejněn na webových stránkách KK PSJ Jihlava – [www.kkpsj.cz](http://www.kkpsj.cz). Cena za osobu na jeden turnus zahrnuje ubytování, celodenní stravu (dětský kurz), vstupné na koupaliště a další sportoviště, pronájem kuželny a ostatní služby. Přednostní právo budou mít účastníci, kteří po závazném přihlášení uhradí poplatek na klubový účet 154717135/0300. Storno poplatky k dispozici po kontaktu.*

**Na Vaši účast se těší organizátoři KK PSJ Jihlava!**