KRAV MAGA SURVIVAL SUMMERCAMP

Sonderborg Denmark 13.-15. June 2014 - Open for all participants
Instructors: Kancho Flemming Schröter, Kenneth Heising; Taiyo and more.
Training in Krav Maga Survival, Kickboxing, MMA, Karate and much more….
All instructors are planned – but changes may occur

ENGLISH

First training starts Friday 18:00 in Humlehoej Hallen

What could and what should I bring.
Other important information.

DEUTSCH

Das erste Training fängt Freitag um 18:00 Uhr in der Humlehoej Halle an.

Was könnte und was sollte ich mitbringen.
Weitere wichtige Informationen

What should I bring	**Was sollte ich mittbringen**
• You should bring clothing and training equipment – don't forget boxing gloves, mouthguard and safety protection. • Extra T-shirts for training and other clothing for wearing outside of training • Running shoes • Training suit for keeping warm during breaks • If you need special medicine – bring it and tell the instructors what to do if you need it. • You could bring a camera to take some unforgettable photos. • Contact information to share with your new friends • Alarm clock (for example your phone) • Flashlight	• Du solltest Kleidung und Trainingsausrüstung mitbringen – vergiss die Boxhandschuhe, Zahnschutz und andere Schutzausrüstung nicht. • Extra T-shirts fürs Training und andere Kleidung, die Du außerhalb des Trainings tragen kannst • Laufschuhe • Trainingsanzug um Dich während der Pausenzeiten warm zu halten • Für den Fall, dass Du spezielle Medizin benötigst bringe diese bitte mit und informiere die Trainer darüber was zu tun ist falls Du diese brauchst. • Du kannst einen Kamera mitbringen um unvergessliche Fotos zu machen • Kontaktinformationen (Visitenkarten) für mögliche neue Freunde • Wecker (z.B. Dein Handy) • Taschenlampe

What could I bring	**Was könnte ich mittbringen**
• You can generally use Euros and creditcards as payment in Denmark, however for small purchases you might bring some danish „Kroner". • Extra towels for use in training. • Some small snacks or fruit. • Have acces to enough drinks. • A coat and maybe even rain gear. • Tape and creme for minor injuries and aches.	• Du kannst normaler Weise mit Euros oder Kreditkarte in Dänemark bezahlen, trotzdem solltest Du für den Kauf von "Kleinkram" ein paar dänische Kronen mitbringen • Extra Handtücher fürs Training • Kleine Snacks und Obst • Ausreichend Getränke • Eine Jacke und möglicher Weise Regenzeug • Tape und Creme für kleine Verletzungen und Schmerzen

Important information	Wichtige Informationen
• You should check with your doctor to make sure you are in shape to join the camp. • Remember to register with Lena and sign the „Liability agreement“ when you arrive at the Camp. • You are responsible for accomodation and food yourself. Krav Maga Survival has offered assistance on this matter. • Inform yourself in time where the next training will take place – changes can be made due to for example wheather conditions. They will always be announced at the end of the previous class. • You can drink water directly from the tap in Denmark. • Friday we'll start at 18:00 at Humlehoej Hallen - you should be at the gym in time and be ready for training. • You can at ANY TIME stop an excercise or a whole class for any reason. • Check the maps (you can find a map with all the P.O.I.'s online on our homepage and will get a print out once you arrive)to find out where the training takes place, where your accomodation is to be found and where the restaurant is placed.	• Versichere Dich bein Deinem Arzt, dass Du körperlich fit genug bist am Camp teilzunehmen. • Vergiss nicht Dich bei Lena anzumelden und die „Haftbarkeitserklärung“ zu unterschreiben sobald Du ankommst. • Für Unterbringung und Essen bist Du selbst verantwortlich. Krav Maga Survival hat Dir hierfür Unterstützung angeboten. • Informiere Dich rechtzeitig wo die nächste Trainingseinheit stattfinden wird – aufgrund von beispielsweise Wettereinflüssen kann es Änderungen geben. Diese Änderungen werden immer am Ende der vorhergehenden Einheit bekannt gegeben. • Du kannst ohne Bedenken in Dänemark das Wasser aus dem Wasserhahn trinken. • Wir beginnen am Freitag um 18:00 Uhr in der Humlehoej Halle mit dem Training – Du solltest rechtzeitig und trainingsbereit an der Halle sein. • Du kannst jede Übung und jede Einheit JEDERZEIT abbrechen egal aus welchem Grund • Guck Dir den Stadtplan von Sonderburg an (Du kannst eine Karte mit allen wichtigen Plätzen online auf unserer Homepage einsehen und bekommst einen Ausdruck sobald Du angekommen bist) um zu wissen wo das Training stattfindet, wo Deine Unterbringung liegt und wo das Restaurant sich befindet.