



MALTA-Camp Checkliste

Mittwoch, 26. Oktober bis Mittwoch, 2. November 2022

db Seabank Resort & Spa All Inclusive
Marfa Road, MLH 9063 Mellieha, Malta
Tel: +356 2289 1000

Flugzeiten mit der Air Malta:

Mittwoch, 26. Oktober von Wien um 10.30 Uhr, Ankunft Malta um 12.40 Uhr

Mittwoch, 2. November von Malta um 7.15 Uhr, Ankunft in Wien um 9.20 Uhr

Treffpunkt am Flughafen Schwechat: Mittwoch, 26.10. um 8.15 Uhr,
Terminal 3, beim Check In Schalter 301 - 348

Eingecheckt wird mit gültigem Reisepass. Informationen zu den aktuellen
Einreisebestimmungen sind bei den zuständigen Behörden einzuholen.

Das Camp beinhaltet **Flug, Transfer, tägliche Lehrgänge und
Übernachtung mit All Inclusive Verpflegung** (Essen & Getränke).

Erste Verpflegungsleistung am Anreisetag:

Je nach Ankunftszeit Mittagessen/Snack oder Abendessen.

Letzte Verpflegungsleistung: Frühstück am Abreisetag

WhatsApp-Gruppe für MALTA: 0676/697 50 35, bitte die Infos beachten!

1. Tipps zum Mitnehmen

- Mindestens zwei bis drei Doboks mitnehmen!
- Target, Shinai-Stock, Gummimesser, Holzbretter (Anwärter) mitnehmen
- Falls es mal kühler wird, z. B. für das Morgentraining: leichte Jacke/Weste/Pullover
- Sportschuhe, Sandalen, Badeschuhe
- T-Shirts (auch für Trainingseinheiten) —> MÖGLICHST „YU-Taekwondo gebrandet“
- Sportbekleidung (Jogginghose, Leggings, etc.) —> MÖGLICHST „YU-Taekwondo gebrandet“
- Badesachen und Strandtücher
- Nette Bekleidung für den Abend/Restaurant
- Tasche/Rucksack für unterwegs und Ausflüge
- Handtuch & Pflegeartikel
- Reiseapotheke
- Hygieneartikel
- Persönliche Sachen
- Sonnenschutz (Kappe, Sonnenbrille) —> MÖGLICHST „YU-Taekwondo gebrandet“

2. Empfehlungen für unser Camp

- Gleich nach dem Aufstehen ½ Liter reines Wasser trinken.
- Füße jeden Abend konsequent eincremen und sie bleiben samtweich und strapazierfähig.
- Zu jedem Essen eine Zitrone im Wasser ausgepresst trinken hält die Abwehrkräfte fit, vertreibt Müdigkeit und macht die Verdauung stark.
- Nahrungsergänzungen für Mineralien und Vitamine sind hilfreich, sollte jeder selbst für sich ausprobieren. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wirken aus Erfahrung nach besser. Unsere Empfehlung: Vitamin C, Magnesium und Zink.
- Dobok immer ausziehen, bevor man ins Restaurant/an die Bar geht.
- Auf den Wegen vom und zum Trainingsplatz den Gürtel ausziehen und verknotet an der linken Hand tragen.
- Zum Kimoodo morgens ein Handtuch zum Sitzen mitnehmen, wenn der Boden kalt ist.
- Bei Fragen jederzeit auf die SchulleiterInnen oder andere Schwarzgurte zugehen.
- Sprecht offen mit allen Aktiven aus den verschiedenen Schulen und lernt die Leute kennen. Oft ergeben sich gute und tiefgehende Gespräche und viele lustige Geschichten.
- Power Nap: In den Pausen für 15 – 20 Minuten mit Wecker hinlegen gibt dem Körper einen enormen Regenerationsschub und tiefenwirksame Frische - bitte ausprobieren.
- Genießt das ganze Camp und nehmt es als „euer eigenes Camp.“ Einfach einmal eine Zeit lang auf den eigenen Geist und Körper konzentrieren → Balsam für die Seele: gut essen, gut schlafen, positiv denken, gut trainieren, Kraft tanken und Freude ausstrahlen. Handy, Laptop und Internet wegstecken und möglichst wenig Telefonate führen. So gibt das Camp innere Ruhe und ist eine enorme Kraftquelle – insbesondere auch durch die vielen weiteren tollen Eindrücke, die wir sammeln werden.

3. Vorbildfunktion als KampfkünstlerInnen

- Wir räumen unseren Müll auf.
- Wir hinterlassen den Bus, unser Zimmer, benutzte Plätze, Tische etc. sauber.
- Wir sind freundlich und zuvorkommend zu anderen Gästen und dem Hotelpersonal.
- Wir achten darauf, dass unsere Aktivitäten wie Training, Besprechungen, Ausflüge etc. dezent bleiben und andere Personen nicht stören.
- Wir unterlassen das Rauchen. Zumindest so, dass es niemand anderer der Gruppe wahrnimmt.
- Wir konsumieren Alkohol in Maßen und bleiben im angenehmen, fröhlichen, lockeren und freundschaftlichen Rahmen mit unseren Verhaltensweisen.

**WACHSE JEDEN TAG ÜBER DICH HINAUS!
MACHE JEDEN TAG ZU ETWAS BESONDEREM!
SCHENKE JEDEN TAG DEINEM UMFELD UND DIR SELBST EIN LÄCHELN!**

WIR FREUEN UNS AUF DICH - SABOMNIM & DAS YU-TAEKWONDO TEAM