

# TRAININGSLAGER KREMS 08/2019

We are Fencers - We are Veterans - We are Europeans- We are Friends

*Laki Dobridis, President EVFC (1991 - 2007)*

Ort:

## [Sporthalle - Sport und Freizeit Krems](#)

Beginn: 24.08.2019 um 09.00

Ende: 25.08.2019 nach Wettkämpfe (gegen 17:00)

Bei Tag 1 (Grundlagenausdauer, Joggen, Wandern, Schwimmen) kann Partner (Freund, Familienmitglied) ebenfalls gerne auch teilnehmen.

Am Tag 2 sollte uns auch Dimitrije Pauljev - Trainer BSFZ Südstadt - wertvolle Tipps geben.

Kostenbeitrag: 8 Euro/ Tag

Für Veteranen (Teilnehmer bei Otto Sokopp Gedächtnisturnier 2019, Erste internationaler Veteranen Cup Graz 2019, ÖM Veteranen 2019, WM bzw. EM Teilnehmer) entfällt der Kostenbeitrag.

Meldungen bis 04.08.2019 an Fritz Hrubesch

E- Mail: [fritz\\_hrubesch@yahoo.co.uk](mailto:fritz_hrubesch@yahoo.co.uk)

Sowohl Spaß als auch wirkliche körperliche Herausforderungen sind geplant.

Sportliche Grüße

Fritz Hrubesch

### Infos:

Fritz Hrubesch

Tel: 06503607297

Oder

Dr. Renate Zechmeister

Tel: 06642215488

## Plan Tag 1

9:00	Und/oder Modul 1	Und/oder Modul 2	Und/oder Modul 3
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00	Pause	Pause	Pause
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	Ende Modul 1	Ende Modul 2	Ende Modul 3
15:30	Pause	Pause	Pause
16:00		Modul 4	
16:30			
17:00		Modul 5	
17:30	Team 1	Team 2	Team 3
18:00			
18:30		Ende Modul 5	
19:00			

## **Modul 1:**

Start modifiziert: Sporthalle Krems

<https://www.donau.com/de/wachau-nibelungengau-kremstal/ausflug-bewegen/bewegung/kartentouren-finden/detail/welterbesteig-wachau-01-krems-duernstein/0c230e97ace8276e8620b6e347265e0f/>

## **Modul 2:**

### Laufen

„3 Brücken Lauf“ – ca. 10 km

### Schwimmen

Donau - abhängig von Wetterlage

Strandbad (bzw. Hallenbad)

## **Modul 3:**

Fechtraining – die Fechthalle steht immer zur Verfügung

## **Modul 4:**

### Fechten

Aufwärmen / Beinarbeit / Schulfechten

## **Modul 5: Theorie**

Team 1 – Veteranenfechten in Österreich, Saison 2019/2020

Team 2 – Allgemeine Trainingsgestaltung im Verein – Anreize allgemein bzw. in diversen Altersgruppen

Team 3 - Offen

## Plan Tag 2

9:00		Modul 1	
9:30			
10:00			
10:30			
11:00		Pause	
11:30			
12:00		Modul 2, 3	
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	voraussichtlich	Ende Modul 3	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

## **Modul 1:**

„Alle Spielarten der Beinarbeit“

– Übungen (Unterschiede 3 Waffen)

- Praxis im Training

– Verteidigungsverhalten – Praxis und Anwendungstraining

## **Modul 2,3:**

Wettkämpfe Theorie:

Beispiele der Teilnehmer

Wettkämpfe Praxis:

Abhängig von Teilnehmeranzahl und Wünsche, Vorschläge der Teilnehmer