

# Fechtunion Volksbank Krems



## Sommer-Camp 30. August – 2. September 2021

Teilnehmer-Anmeldung: Josef Poscharnig, Tel.: 0676/845276200

Kursbeitrag: EUR 40,-

Lediglich für das Mittagessen müssen die Teilnehmer selbst aufkommen

### Programm:

#### Montag, 30.8. 09:00 – 15:00 Uhr

Körperaktivierungen, Dehnungen, Beinarbeit, Lektionen/ Partnerübungen, Entspannungsübungen

#### Dienstag, 31.8. 09:00 - 15:00 Uhr

Körperaktivierungen, Dehnungen, Beinarbeit, Lektionen/Partnerübungen, Schwimmen

#### Mittwoch, 1.9. 09:00 -15:00 Uhr

Konditionsübungen, Dehnungen, Lektionen/Partnerübungen, Gleichgewichtsübungen, taktische Maßnahmen

#### Donnerstag, 2.9. 09:00 - 15:00 Uhr

Körperaktivierung, Beinarbeit, Lektionen/Partnerübungen, lockeres Freifechten, Schwimmen

Die Intensität und der Umfang der Belastungen richten sich nach den Temperaturen! Es kann vorkommen, dass das Programm geringfügig geändert werden muss.

Mitzubringen sind:

1. Fecht - und Trainingsausrüstung
2. Ruhematte für 1 Std. Mittagsruhe
3. Wie im Vorjahr Kaltverpflegung
4. Euro 40.- als Kursbeitrag



Web: [www.fechtunion-krems.at](http://www.fechtunion-krems.at)  
Facebook: [www.facebook.com/fechtunionkrems](https://www.facebook.com/fechtunionkrems)  
Instagram: [www.instagram.com/fechtunionkrems](https://www.instagram.com/fechtunionkrems)