

Fechtunion Volksbank Krems



Sommer-Camp 29. August – 1. September 2022

Teilnehmer-Anmeldung: Josef Poscharnig ifposcharnig@gmx.at
Tel.: 0676/845276200

Kursbeitrag: EUR 40,-

Lediglich für das Mittagessen müssen die Teilnehmer selbst aufkommen

Wo: Fechthalle Krems, Badearena Krems und Räumlichkeiten der Sporthalle

Programm:

Montag, 29.8. 09:00 – 15:00 Uhr

Körperaktivierungen, Dehnungen, Beinarbeit, Lektionen/ Partnerübungen, Entspannungsübungen

Dienstag, 30.8. 09:00 - 15:00 Uhr

Körperaktivierungen, Dehnungen, Beinarbeit, Lektionen/Partnerübungen, Schwimmen

Mittwoch, 31.8. 09:00 -15:00 Uhr

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

Donnerstag, 1.9. 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

