

Fechtunion Volksbank Krems



Sommer-Camp 28. bis 31. August 2023

Teilnehmer-Anmeldung: fechtunionkreams@gmail.com

Kontakt: Josef Poscharnig 0676/845276200
 Felix Aicher 0664/9152009

Kursbeitrag: EUR 40,-
Lediglich für das Mittagessen müssen die Teilnehmer selbst aufkommen

Wo: Fechthalle Krems, Badearena Krems und Räumlichkeiten der Sporthalle

Programm:

Montag, 28.8. 10:00 – 16:00 Uhr

Körperaktivierungen, Dehnungen, Beinarbeit, Lektionen/ Partnerübungen, Entspannungsübungen – nach der Mittagspause **Schwimmen**

Dienstag, 29.8. 10:00 - 16:00 Uhr

Körperaktivierungen, Dehnungen, Beinarbeit, Lektionen/Partnerübungen – nach der Mittagspause **Koordinationsschulung und Regenerationsmaßnahmen**

Mittwoch, 30.8. 10:00 -16:00 Uhr

Konditionsübungen, Lektionen/Partnerübungen, Gleichgewichtsübungen, taktische Maßnahmen – nach der Mittagspause **Schwimmen**

Donnerstag, 31.8. 10:00 - 16:00 Uhr

Körperaktivierung, Beinarbeit, Lektionen/Partnerübungen, lockeres Freifechten, eventuell nach der Mittagspause **Radausfahrt** (ca. 15 km)

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. Tee oder Limonaden, Kaltverpflegung
4. Euro 40.- als Kursbeitrag

