

Programm

Samstag, 24. Oktober 2020

11.00	individuelle Anreise, Zimmerbezug
11.45	Begrüßung, kurze Orientierung
12.15	Mittagessen
13.30	gemeinsames Einwärmen, Gruppenarbeit, Fechten, Lektionen
16.30	Stretching
17.00	Klettern, Schiessen, Schwimmen, Whirlpool
19.30	Abendessen (wenn möglich Grill)

Sonntag, 25. Oktober 2020

ab 7.00 - 8.15	Frühstück
08.30	gemeinsames Einwärmen, Beinarbeit, Fechten. Theorie und Praktische Übungen
12.15	Mittagessen
13.30	kurzer Rückblick, Zusammenfassung
14.00	Fechten , alternativ Spiele etc.
16.00	Gemeinsame Verabschiedung und anschließend individuelle Heimreise.

**Programmänderungen sind aufgrund der aktuellen Situation
(Umbau im Sportzentrum, Covid-19, Hallenbelegungen) vorbehalten.**



Fechtkurs Kerenzerberg

*Weiterbildung, Sport und Spaß für erwachsene
Fechter*

**Samstag/Sonntag 24. /25. Okt 2020
Sportzentrum Filzbach
Kanton Glarus**

Kursbeschreibung

Liebe Fechterinnen und Fechter,

der Kantonalzürcherische Fechtverband organisiert zum 18. mal dieses Weekend für erwachsene Fechter, die Spaß am Sport haben und sich in lockerer, sportlicher Atmosphäre weiterbilden möchten.

Neben freiem Fechten und Lektionen werden wir ausgesuchte Themen aus Taktik, und Reglementskunde anbieten.

Auch Ausgleichssportarten und Stretching haben ihren festen Platz im Programm. Dazu bietet das Sportzentrum Kerenzerberg nicht nur in sportlicher Hinsicht gute Bedingungen: die Halle für Fechten und Ballspiele ist reserviert, Hallenbad, Whirlpool, Kegeln, Kletterwand, Schiessanlage, Squash etc. sind vorhanden. **Die Situation kann sich aber aufgrund der aktuellen Covid-19 Lage kurzfristig ändern.**

Mit einem bewährten Leiter- und Expertenteam können wir den fachlichen Ansprüchen interessierter TeilnehmerInnen voll und ganz Genüge tun.

Nach wie vor befindet sich das Sportzentrum im Umbau, aber **die Unterkunft ist durch Provisorien gewährleistet**. Falls jemand aus diesen Gründen für sich selbst in der Nähe (z.B. Hotel Römerturm) eine Übernachtung organisiert, oder nur tageweise teilnehmen will, kann das auf dem Anmeldeformular vermerkt werden.

Das Essen ist währschaft, reichlich und gut. Und am Abend bietet sich die Gelegenheit, bei einem gemütlichen Schlummertrunk die TeilnehmerInnen aus den verschiedenen Zürcher Klubs besser kennenzulernen.

Also eine erstklassige Gelegenheit, und so hoffen wir, möglichst vielen Fechterinnen und Fechtern auf jedem Niveau, also speziell auch **EinsteigerInnen**, ein interessantes und unterhaltsames Wochenende bieten zu können.

Wir wünschen eine rege Teilnahme und freuen uns schon auf Euch,

Urs Voegeli
Organisator Fechtwochenende

Anmeldung

- Ort:** Sportzentrum des Zürcher Kantonalverbandes für Sport
8757 Filzbach (Kanton Glarus)
Tel: 055 614 17 17, Web: www.szk.ch
Anreise mit Auto: via Autobahn Richtung Chur-Näfels-Mollis-Filzbach, Parkplätze beim Sportzentrum.
Öffentlich: Postautokurs nach Filzbach vorhanden.
- Teilnahme:** grundsätzlich erwachsene Teilnehmer (ab 18 Jahren)
- Waffe** Fechtausrüstung Degen.
- Sportmaterial:** Badehose, Traineranzug, Sport- und Freizeitbekleidung.
- Anmeldung:** Mit beiliegendem oder online vorhandenem Formular an:
Urs Voegeli
Seeblick 14
6330 Cham
Email: u.a.voegeli@bluewin.ch
- Anmeldeschluss:** 11. Okt 2020, da aber die Teilnehmerzahl beschränkt ist, werden die Meldungen nach ihrem Eintreffen berücksichtigt. Also erfahrungsgemäß rasch anmelden!
- Preis:** 120.- / Person, Bezahlung bei Kursantritt. Inbegriffen sind alle Mahlzeiten, Unterkunft und Unterricht. Bei Absagen in der Woche vor Kursbeginn muss das Kursgeld zum Teil belastet werden.
- Haftung:** Der KZF lehnt jede Haftung ab. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.
- Leitung:** Urs Voegeli (Organisator)
Rolf Seeliger (Fechtlehrer ZFC)
Gino Gaggia (Fechtlehrer Zürich Nord)
- Beilagen:** Anmeldeformular, auch auf www.fechten-zuerich.ch, und www.zfc.ch zum Download