



HERZLICHE EINLADUNG ZUM

Fechtweekend für Erwachsene

25./26.05.2024



FECHTCLUB
ZÜRICH NORD

In Zusammenarbeit mit dem
Kantonalzürcherischen Fechtverband

FECHTWEEKEND FÜR ERWACHSENE VOM
25./26.05.2024 ZUM THEMA

«Keep Calm and Parry On»

FECHTEN MIT FREUNDEN

Die Société d'Esgrime de Zurich und der Fechtclub Zürich-Nord laden alle erwachsenen Fecht-Freunde herzlich zu einem vielseitigen und freundschaftlichen Trainingswochenende ein. Im Zentrum stehen der Fechtsport und der gesellschaftliche Aspekt. Wir freuen uns!

PROGRAMM

SAMSTAG, 25.05.2024

Ab 11.00 Uhr

Willkommensapéro

12.15 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

14.00–17.00 Uhr

*Warm-up, Übungen und Gefechte
(in Gruppen und Einzellektionen) zu den
Themen «Die Kunst des Parierens»
und «Angriffsvorbereitung»,
Cool-down & Stretching*

18.15 Uhr

Gino's Grillkreationen

Ab 19.30 Uhr

*Gemütliches Beisammensein bei
Spiel und Spass*

PROGRAMM

SONNTAG, 26.05.2024

Zwischen 06.45–08.30 Uhr

Frühstück

09.00–10.00 Uhr

*Referat «**Manage Your Energy
Levels**» mit Nadia Leuenberger,
Ernährungsberaterin SVDE,
Peak Nutrition, Member SSNS*

10.30–11.45 Uhr

*Individuelle Einzellektionen und
Themengefechte*

12.15 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

14.00–16.30 Uhr

Warm-up und Teamwettkampf

16.45 Uhr

Siegerehrung und Verabschiedung



FECHTWEEKEND FÜR ERWACHSENE VOM
25./26.05.2024

Details & Anmeldung

DETAILS

Trainer

Milagros Palma (SEZ)
Gino Gaggia (FCZN)

Ort

Sportzentrum Kerenzerberg
Panoramastrasse 8 // 8757 Filzbach
www.szk.ch/sportzentrum

Anreise

Individuell

Übernachtung

Im Sportzentrum-Comfortzimmer mit
Dusche und WC, zu zweit oder zu dritt.
**Frotteewäsche und Seife selbst
mitbringen.** Zimmereinteilung erfolgt
durch die Organisatoren. Wünsche werden
nach Möglichkeit berücksichtigt.

Kosten

CHF 210.00
Bezahlung vor Ort (Bargeld/Twint)

Teilnahmeberechtigung

Mitglieder der kantonalzürcherischen
Fechtvereine und deren Begleitpersonen

Versicherung

Sache der Teilnehmenden

Fragen?

Fabienne Suter, 076 418 91 01
Gino Gaggia, 079 681 55 76

ANMELDUNG

Anmeldeschluss: 26.04.2024

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung via Online-Formular:



Anmelden

[https://sez.webling.ch/forms/
memberform/dfdde64315f96f9535b1](https://sez.webling.ch/forms/memberform/dfdde64315f96f9535b1)

Die Teilnahmegebühr wird mit dem Versand
der Anmeldung verbindlich. Letzter Termin
für eine Abmeldung ist der **26.04.2024**. Nach
diesem Datum müssen wir den vollen Beitrag
verrechnen, sofern kein Ersatz gefunden
werden konnte.

