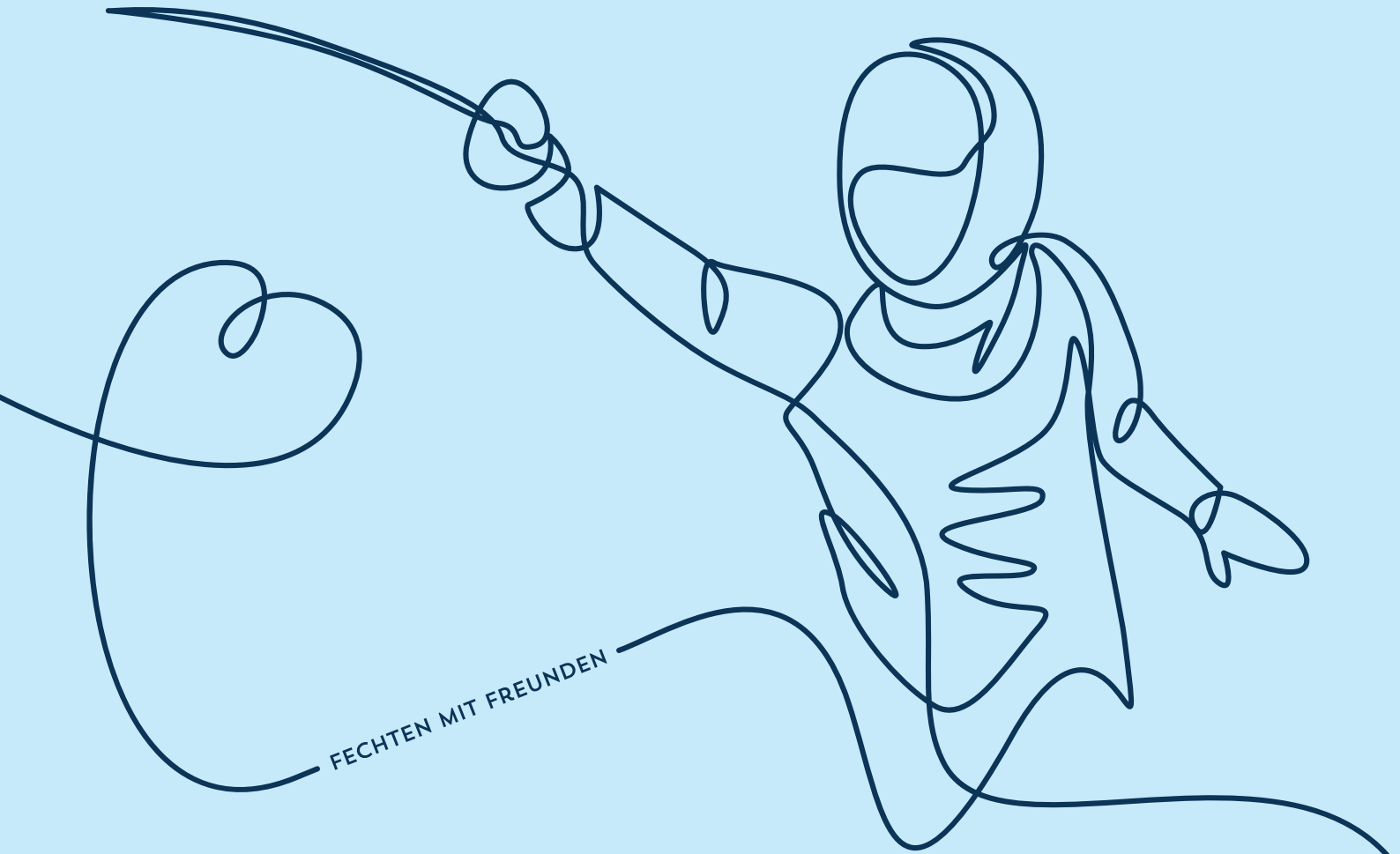




**FECHTCLUB**  
ZÜRICH NORD

In Zusammenarbeit mit dem  
Kantonalzürcherischen Fechtverband



FECHTEN MIT FREUNDEN

**HERZLICHE  
EINLADUNG ZUM  
FECHTWEEKEND  
FÜR ERWACHSENE**

**03.-  
04.06.  
2023**



In Zusammenarbeit mit dem  
Kantonalzürcherischen Fechtverband

# HERZLICHE EINLADUNG ZUM FECHTWEEKEND FÜR ERWACHSENE

# 03.- 04.06. 2023

## FECHTEN MIT FREUNDEN

Die Société d'Esclime 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 (*Fokus Beobachtungsgabe/Achtsamkeit/Team*) und der gesellschaftliche Aspekt.

## PROGRAMM

### Sa, 3. Juni 2023

- 11.00 Uhr: Willkommensap ro  
12.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen  
13.30 Uhr: Bereit?  
    ➔ Warm-Up/Stretching, Beinarbeit, Koordination bungen  
    ➔ Fecht bungen zum Thema «Beobachten/Achtsamkeit»  
    ➔ Fechten (Poule, Round Robin)  
18.00 Uhr: Gino's Grillkreationen  
    ➔ Special Guest: Anton Krieger, Manager Veteranen Swiss Fencing  
20.00 Uhr: Lotto!

### So, 4. Juni 2023

- Ab 07.00 Uhr: Frühstück  
08.30 Uhr: Sport-Mentaltraining mit Roya Saberi  
    ➔ Sie wird uns mit ihren effizienten Techniken helfen, unser Leistungspotenzial voll auszuschöpfen (Basis-Techniken, individuelle Zielerreichung, Wettkampfvorbereitung, etc.)  
12.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen  
13.30 Uhr: Bereit?  
    ➔ Kurzes Warm-Up/Stretching  
    ➔ Teamturnier  
16.30 Uhr: Siegerehrung mit Preisverleihung  
17.00 Uhr: Verabschiedung

## TRAINER

Milagros Palma (SEZ)  
Thomas Werling (FCZN)

## ORT

Sportzentrum Kerenzerberg  
Panoramastrasse 8 // 8757 Filzbach  
[www.szk.ch/sportzentrum](http://www.szk.ch/sportzentrum)

## ANREISE

Individuell

## ÜBERNACHTUNG

Im Hotel-Doppelzimmer

## KOSTEN

CHF 220.00  
Bezahlung vor Ort (Bargeld/Twint)

## TEILNAHMEBERECHTIGUNG

Mitglieder der kantonalz richerischen Fechvereine und deren Begleitpersonen

## ANMELDUNG

**Bis spätestens 5. Mai 2023**  
Anmeldeformular bitte vollständig ausf llen und unterschrieben an [info@sez.ch](mailto:info@sez.ch) zurücksenden.

*Begrenzte Teilnehmerzahl!*

## VERSICHERUNG

Sache der Teilnehmenden

## FRAGEN?

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



# ANMELDUNG

Bitte fülle das Anmeldeformular vollständig aus und **sende es bis spätestens 5. Mai 2023** unterschrieben an [info@sez.ch](mailto:info@sez.ch) zurück. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, gilt das Motto «De Schneller isch de Gschwinder». *Wir freuen uns auf dich!*

NAME/NACHNAME:

.....

FECHTCLUB:

.....

GEBURTSDATUM:

.....

E-MAIL:

.....

TELEFON:

.....

GESCHLECHT:

M  W  D

STRASSE/NR.:

.....

ORT/PLZ:

.....

DATUM/UNTERSCHRIFT:

.....

## HOTEL-ÜBERNACHTUNG

Doppelzimmer zusammen mit:

.....

## MAHLZEITEN

### SPEZIFISCH

- Vegetarisch
- Vegan
- Kein Schweinefleisch
- Lactoseintoleranz
- Glutenunverträglichkeit

### GRILLABEND

Nebst dem ausgiebigen Salatbuffet bestelle ich folgende Köstlichkeit(en) vom Grill:

- Savelat
- Kalbsbratwurst
- Chili Würstli Spiess
- Gemüsespiessli mit Quorn
- Schokobanane in Alufolie

## BEMERKUNGEN

*Die Teilnahmegebühr wird mit dem Versand der Anmeldung verbindlich. Letzter Termin für eine Abmeldung ist ebenfalls 5. Mai 2023. Nach diesem Datum müssen wir den vollen Beitrag verrechnen, sofern kein Ersatz gefunden werden konnte.*

.....