



# SENIOREN UND VETERANEN TRAININGSTAG

**18. JANUAR 2025 – KUESSNACHT AM RIGI**

Max Heinzer und Flavio Da Silva Souza laden herzlich zum Trainingstag der Senioren und Veteranen in Küssnacht am Rigi ein. Dieser besondere Tag bietet eine perfekte Gelegenheit, mit Energie und Begeisterung ins neue Fechtjahr 2025 zu starten und gemeinsam die Weichen für sportliche Erfolge zu stellen.

Der abwechslungsreiche Trainingstag umfasst neben intensiven Gefechten ein breites Spektrum an Aktivitäten zur Förderung der körperlichen und mentalen Fitness. Im Fokus stehen gezielte Koordinationsübungen, dynamische Beinarbeit, themenspezifische Gefechte sowie individuelle Trainingsimpulse zur Verfeinerung technischer und taktischer Fähigkeiten.

**Max Heinzer und Flavio Da Silva Souza werden Sie neben und auf der Piste fordern und fördern.**

DATUM: **SAMSTAG 18. Januar 2025 (09h30 – 16h30)**

KATEGORIE: **Senioren (30+) und Veteranen (40+ / 50+ / 60+ / 70+)**

ORT: **Turnhalle Seemat | Seemattweg | 6403 Küssnacht**

PREIS: **150.-** (inkl. TRAINING, MITTAGESSEN, INFRASTRUKTUR und eine nützliche ÜBERRASCHUNG)

COACHES: **Max Heinzer und Flavio Da Silva Souza**

NAME:

NACHNAME:

CLUB:

GEBURTSDATUM:

E-MAIL:

TELEFON:

GESCHLECHT:  M  F

ADRESSE (STRASSE, STADT; PLZ):

VEGETARIER/IN  NEIN  JA ALERGIEN:

UNTERSCHRIFT:

**Wir freuen uns, Sie mit unserem umfangreichen Wissen und unserer Begeisterung für den Fechtssport zu inspirieren und gemeinsam mit Ihnen, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern.**

Senden Sie uns die Anmeldung, bis **spätestens am 06.01.25**, via  
E-Mail an [dasilvasouza.flavio@gmail.com](mailto:dasilvasouza.flavio@gmail.com) oder füllen Sie das Formular ganz einfach ONLINE unter  
folgendem Link aus:

**[ANMELDUNG](#)**

**ACHTUNG! BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL**

# JOURNEE D'ENTRAINEMENT POUR SENIORS ET VETERANS

## 18. JANVIER 2025 – KUESSNACHT AM RIGI

Max Heinzer et Flavio Da Silva Souza invitent chaleureusement à la journée d'entraînement des seniors et vétérans à Küssnacht am Rigi. Cette journée spéciale offre une occasion parfaite de commencer la nouvelle année d'escrime 2025 avec énergie et enthousiasme, et de poser ensemble les bases pour des succès sportifs.

La journée d'entraînement variée comprend, en plus des assauts intensifs, une large gamme d'activités visant à améliorer la condition physique et mentale. L'accent est mis sur des exercices de coordination ciblés, un travail dynamique des jambes, des assauts thématiques ainsi que des séances d'entraînement individuelles pour affiner les compétences techniques et tactiques.

**Max Heinzer et Flavio Da Silva Souza vous mettront au défi et vous encourageront sur les pistes.**

DATE: **SAMEDI 18 janvier 2025 (09h30 - 16h30)**

CATEGORIES: **Seniors (30+) et vétérans (40+ / 50+ / 60+ / 70+)**

LIEU: **Turnhalle Seemat | Seemattweg | 6403 Küssnacht**

PRIX: **150.-** (Comprend l'ENTRAINEMENT, le DEJEUNER, l'INFRASTRUCTURE et une SURPRISE utile)

COACHES: **Max Heinzer and Flavio Da Silva Souza**

NOM:

NOM DE FAMILLE:

CLUB:

DATE DE NAISSANCE:

E-MAIL:

TELEPHONE:

SEXE:  M  F

ADRESSE (RUE, VILLE, CODE POSTAL):

VEGETARIEN  NON  OUI ALERGIES:

SIGNATURE:

**Nous nous réjouissons de vous inspirer avec nos vastes connaissances et notre enthousiasme pour l'escrime et de travailler avec vous pour améliorer vos compétences et vos capacités.**

Envoyez-nous l'inscription, **au plus tard le 06.01.25**, par e-mail à [dasilvasouza.flavio@gmail.com](mailto:dasilvasouza.flavio@gmail.com) ou remplissez tout simplement le formulaire EN LIGNE en cliquant sur le lien suivant:

**[S'INSCRIRE](#)**

**ATTENTION! NOMBRE DE PARTICIPANTS LIMITÉ**