

Programm

Samstag, 26. Oktober 2024

11.00	individuelle Anreise
11.30	Begrüßung, kurze Orientierung
12.15	Mittagessen
ab 13:00	Zimmerbezug
13.30	gemeinsames Einwärmen, Gruppenarbeit, Fechten, Lektionen
16.30	Stretching
17:00	Klettern, Schiessen, Schwimmen, Whirlpool
19:30	Abendessen

Sonntag, 27. Oktober 2024

ab 6.45 - 8.30	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.



Fechtkurs Kerenzerberg

*Weiterbildung, Sport und Spaß für erwachsene
Fechter*

Samstag/Sonntag 26./27. Okt 2024
Sportzentrum Filzbach
Kanton Glarus

Kursbeschreibung

Liebe Fechterinnen und Fechter,

der Kantonalzürcherische Fechtverband organisiert zum 22. 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 Technik, Taktik, und Reglementskunde anbieten.

Auch Ausgleichssportarten und Stretching haben ihren festen Platz im Programm. Dazu bietet das renovierte Sportzentrum Kerenzerberg nicht nur in sportlicher Hinsicht gute Bedingungen: die Halle für Fechten ist reserviert, Hallenbad, Whirlpool, Kletterwand, Schiessanlage, Squash etc. sind vorhanden. 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, dieses Jahr zum ersten mal in der neu errichteten Sportlobby im Hotel nebenan. Wir sind gespannt!

Mit dem bewährten Leiter- und Expertenteam können wir den fachlichen Ansprüchen interessierter Teilnehmer*innen voll und ganz Genüge tun. Und wieder freuen wir uns, dass Rolf Seeliger trotz seiner Pensionierung als Fechtlehrer des Zürcher Fechtclubs auch in diesem Jahr in voller Frische in diesem Kurs mitarbeitet!

So hoffen wir, möglichst vielen Fechterinnen und Fechtern aus verschiedenen Clubs und auf jedem Niveau, also speziell auch **Einsteiger*innen**, ein interessantes und unterhaltsames Wochenende zu bieten.

Wir wünschen uns eine rege Teilnahme und freuen uns schon, Euch im schönen Glarnerland zu begrüßen,

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:** erwachsene Teilnehmer (ab 18 Jahren)
- Waffe:** Fechtausrüstung Degen.
- Sportmaterial:** Badehose, Traineranzug, Fecht-, Sport- und Freizeitbekleidung.
- Anmeldung:** Mit beiliegendem oder online vorhandenem Formular an:
Urs Voegeli, Seeblick 14, 6330 Cham
Email: u.a.voegeli@bluewin.ch
Jede Anmeldung wird via Mail bestätigt (sonst bitte nachfragen!)
- Anmeldeschluss:** 11. Okt 2024, da aber die Teilnehmerzahl beschränkt ist, werden die Meldungen nach ihrem Eintreffen berücksichtigt. Also **erfahrungsgemäß bitte rasch anmelden!**
- Preis:** **140.- / Person**, Bezahlung bei Kursantritt oder via **Twint auf +41 79 281 68 25 (Urs Voegeli)**.
Inbegriffen sind alle Mahlzeiten, Unterkunft und Unterricht.
Bei Absagen in der Woche vor Kursbeginn kann das Kursgeld zum Teil belastet werden.
- Haftung:** Der KZF lehnt jede Haftung ab. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.
- Leitung:** Urs Voegeli (Organisator)
Rolf Seeliger (ehem. Fechtlehrer ZFC), Gino Gaggia (Fechtlehrer Zürich Nord)
- Beilagen:** Anmeldeformular, auch auf www.fechten-zuerich.ch, und www.zfc.ch zum Download