

HERZLICHE EINLADUNG ZUM

Fechtweekend für Erwachsene

25./26.05.2024



FECHTCLUB
ZÜRICH NORD

In Zusammenarbeit mit dem
Kantonalzürcherischen Fichtverband

FECHTWEEKEND FÜR ERWACHSENE VOM
25./26.05.2024 ZUM THEMA

«Keep Calm and Parry On»

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 und der gesellschaftliche Aspekt. Wir freuen uns!

PROGRAMM

SAMSTAG, 25.05.2024

Ab 11.00 Uhr

Willkommensap ro

12.00 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*

18.00 Uhr

Gino's Grillkreationen

Ab 19.30 Uhr

*Gemütliches Beisammensein bei
Spiel und Spass*

PROGRAMM

SONNTAG, 26.05.2024

Ab 7.00 Uhr

Frühstück

08.30–10.00 Uhr

*Individuelle Einzellektionen und
Themengefechte*

10.30–11.30 Uhr

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

12.00 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.
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

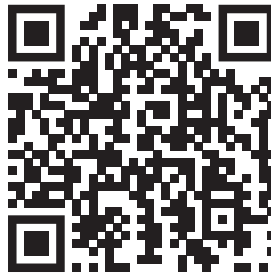
Fragen?

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.

