

FECHT-TRAININGSLAGER für Florett und Degen im Bundessport- und Freizeitzentrum Schloss Schielleiten (Stmk.) vom 22. bis 27.08.2010

Veranstalter: FECHTINITIATIVE OST gemeinsam mit der FECHT-UNION WIEN

Kursleiter / Trainer: Herbert Lindner, Projektleiter Vertretung: Andreas Schmutzer

Anreise: Sonntag, 22.08.2010 - Eintreffen bis 15^h

Teilnehmerbeitrag: € 330,- *)

**) Inklusive Nächtigung, Verpflegung, Sportanlagenbenützung, Trainerkosten und Materialkosten.*

Für die An- und Abreise sind die Kursteilnehmer selbst verantwortlich

Unterbringung: Ein- bzw. Zweibettzimmer mit Dusche und WC und SAT-TV

Verpflegung: Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen (drei verschiedene Menüs zur Auswahl)

| <i>Tagesablauf</i> | | |
|--------------------|-------------------------------|--|
| <i>Zeit</i> | <i>Ort</i> | <i>Programm</i> |
| 0705 | <i>Unterkunft</i> | Wecken |
| 0715 | <i>Gelände</i> | Leichter Morgenlauf |
| 0800 | <i>Restaurant</i> | Frühstück |
| 0900 | <i>Sporthalle; Sportplatz</i> | Spiele, Gymnastik, Beinarbeit, Freifechten |
| 1200 | <i>Restaurant</i> | Mittagessen |
| 1245 | <i>Unterkunft</i> | Pause |
| 1500 | <i>Sporthalle; Sportplatz</i> | Spiele, Gymnastik, Beinarbeit, Freifechten |
| 1800 | <i>Restaurant</i> | Abendessen |
| 1900 | <i>Vortragssaal</i> | <u>Themen:</u> Regelkunde, Fecht-Terminologie, Fechtgeschichte, Trainingslehre |
| 2000 | <i>BSFZ-Schloss Schiell.</i> | Freie Gestaltung |
| 2300 | <i>Unterkunft</i> | Nachtruhe |

Hierbei handelt es sich nur um einen grundsätzlichen Entwurf. Abwechselnd werden noch einige spezielle Trainingseinheiten (Zirkel-, Geschicklichkeits- und Schnelligkeitstraining) durchgeführt.

Weiters sind ein bis zwei Saunabesuche (natürlich nur freiwillig) vorgesehen. Wenn es das Wetter zulässt, werden wir auch zum Stubenbergsee fahren und baden gehen.

Da nur eine begrenzte Anzahl von Fechterinnen und Fechtern teilnehmen können, ist eine baldige Anmeldung angeraten.

Aus sportlicher Sicht kann ich dieses Trainingslager aus zwei Gründen empfehlen:

1. Im normalen Abendtraining kann kein(e) Fechter(in) nur annähernd so viel lernen und verarbeiten wie in einer Trainingswoche.
2. Das Zusammenkommen der Anfänger mit den Fortgeschrittenen und das bessere Kennenlernen trägt wesentlich zur Intensivierung und Verbesserung des Vereinslebens bei.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.bsfz.at

Wien, im Februar 2010