

# Fechtunion Volksbank Krems



## Sommer-Camp 31. August – 4. September 2020

Teilnehmer-Anmeldung: Josef Poscharnig, Tel.: 0676/845276200

Die Teilnahme ist kostenlos (wird von der FU Krems finanziert)

Lediglich für das Mittagessen müssen die Teilnehmer selbst aufkommen

### Programm:

#### Montag

09:00 Begrüßung und Bekanntgabe der Ziele  
09:20 Dehnungen und Körperaktivierung  
09:45 Laufschiilung  
10:15 Pause  
10:30 Gleichgewichtsübungen/Beinarbeit  
11:00 Stoßübungen  
11:45 Essen  
13:00 Ruhen  
14:00 Dehnungen/Körperaktivierungen  
14:30 Lektionen/Partnerübungen  
15:45 Entspannungsübungen  
16:00 Ende

#### Dienstag

09:00 Besprechung/Bekanntgabe der Ziele  
09:20 Dehnungen/Körperaktivierung  
09:45 Beinarbeit  
10:15 Pause  
10:30 Lektionen/ Partnerübungen  
11:45 Essen  
13:00 Ruhen  
14:00 Konditionseinheit  
15:00 Dehnungen/Entspannungsübungen  
16:00 Ende

#### Mittwoch

09:00 Besprechung/Bekanntgabe der Ziele  
09:20 Dehnungen/Körperaktivierung  
09:45 Beinarbeit  
10:15 Lektionen / Partnerübungen  
11:15 Dehnungen  
11:45 Essen  
13:00 Ruhen  
14:00 Schwimmen  
16:00 Ende

## Donnerstag

09:00 Besprechung /Bekanntgabe der Ziele  
09:20 Dehnungen /Körperaktivierung  
09:45 Beinarbeit  
10:15 Lektionen / Partnerübungen  
11:45 Essen  
13:00 Ruhen  
14:00 Taktische Übungen  
15:15 Dehnungen  
15:40 Entspannungsübungen  
16:00 Ende

## Freitag

09:00 Begrüßung und Bekanntgabe der Ziele  
09:20 Dehnungen /Körperaktivierung  
09:45 Freifechten  
11:00 Fehlerbesprechung  
11:45 Essen  
13:00 Ruhen  
14:00 Freifechten und Spiele  
15:15 Dehnungen  
15:45 Zusammenfassung  
16:00 Ende des Sommer - Camp 2020



Web: [www.fechtunion-krems.at](http://www.fechtunion-krems.at)  
Facebook: [www.facebook.com/fechtunionkrems](https://www.facebook.com/fechtunionkrems)  
Instagram: [www.instagram.com/fechtunionkrems](https://www.instagram.com/fechtunionkrems)