

# Programm

Samstag, 30. Oktober 2021

11.00	individuelle Anreise, Zimmerbezug
11.45	Begrüßung, kurze Orientierung
12.15	Mittagessen
13.30	gemeinsames Einwärmen, Gruppenarbeit, Fechten, Lektionen
16.30	Stretching
17.00	Schwimmen, Whirlpool
18.15	Abendessen
19:30	Klettern, Schiessen oder anderes

Sonntag, 31. Oktober 2021

ab 7.00 - 8.15	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.

**Programmänderungen sind aufgrund der aktuellen Situation  
(Umbau im Sportzentrum, Covid-19, Hallenbelegungen) möglich.**



## Fechtkurs Kerenzerberg

*Weiterbildung, Sport und Spaß für erwachsene  
Fechter*

**Samstag/Sonntag 30. /31. Okt 2021  
Sportzentrum Filzbach  
Kanton Glarus**

## Kursbeschreibung

Liebe Fechterinnen und Fechter,

der Kantonalzürcherische Fechtverband organisiert zum 19. 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 Taktik, und Reglements-kunde anbieten.

Auch Ausgleichssportarten und Stretching haben ihren festen Platz im Programm. Dazu bietet das Sportzentrum Kerenzerberg nicht nur in sportlicher Hinsicht gute Bedingungen: die Halle für Fechten ist reserviert, Hallenbad, Whirlpool, Kegeln, Kletterwand, Schiessanlage, Squash etc. sind vorhanden. **Die Situation kann sich aber aufgrund der aktuellen Covid-19 Lage oder des Umbaus allenfalls ändern.**

Mit einem bewährten Leiter- und Expertenteam können wir den fachlichen Ansprüchen interessierter TeilnehmerInnen voll und ganz Genüge tun. Vor allem aber freuen wir uns, dass Rolf Seeliger trotz seiner Pensionierung als Fechtlehrer des Zürcher Fechtclubs in diesem Jahr in diesem Kurs mitarbeitet, was wir auch gebührend feiern sollten.

Nach wie vor befindet sich das Sportzentrum im Umbau, aber **die Unterkunft ist durch ein Provisorium gewährleistet.** Falls jemand aus diesen Gründen für sich selbst in der Nähe (z.B. Hotel Römerturm) eine Übernachtung organisiert, oder nur tageweise teilnehmen will, kann das auf dem Anmeldeformular vermerkt werden.

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.

Also eine erstklassige Gelegenheit, und so hoffen wir, möglichst vielen Fechterinnen und Fechtern auf jedem Niveau, also speziell auch **EinsteigerInnen**, ein interessantes und unterhaltsames Wochenende bieten zu können. Wir wünschen eine rege Teilnahme und freuen uns schon auf Euch,

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](http://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, Sport- und Freizeitbekleidung.
- Anmeldung:** Mit beiliegendem oder online vorhandenem Formular an:  
Urs Voegeli  
Seeblick 14  
6330 Cham  
Email: [u.a.voegeli@bluewin.ch](mailto:u.a.voegeli@bluewin.ch)
- Anmeldeschluss:** 17. Okt 2021, da aber die Teilnehmerzahl beschränkt ist, werden die Meldungen nach ihrem Eintreffen berücksichtigt. Also erfahrungsgemäß rasch anmelden!
- Preis:** 120.- / Person, Bezahlung bei Kursantritt oder via Twint. Inbegriffen sind alle Mahlzeiten, Unterkunft und Unterricht.  
Bei Absagen in der Woche vor Kursbeginn muss das Kursgeld zum Teil belastet werden.
- Haftung:** Der KZF lehnt jede Haftung ab. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.
- Leitung:** Urs Voegeli (Organisator)  
Rolf Seeliger (ehemaliger Fechtlehrer ZFC)  
Gino Gaggia (Fechtlehrer Zürich Nord)
- Beilagen:** Anmeldeformular, auch auf [www.fechten-zuerich.ch](http://www.fechten-zuerich.ch), und [www.zfc.ch](http://www.zfc.ch) zum Download