



Rising Stars Winter Camp Vienna 2021

Trainingslager Florett für Jugend C & B

Vorbereitung auf Restart nach Covid-19 und Einblicke in den Spitzensport – von Sportlern für Sportler*innen

- Organisatoren:** Tobias Breßlauer und Paul Schiebel
- Ort:** Union Fechtclub Wien (Hofmühlgasse 15, 1060 Wien)
- Beginn:** Freitag, 08.01.2021 um 15:00 Uhr
- Ende:** Sonntag, 10.01.2021 gegen 16:00 Uhr
- Teilnehmer:** Ambitionierte Nachwuchsfechter und Nachwuchsfechterinnen zwischen 10 und 15 Jahren, **auf 20 Teilnehmer*innen begrenzt**
- Betreuung:** Tobias Breßlauer – 2-facher EM/WM Teilnehmer, Top 16 Europacup
Paul Schiebel – Nationalkader, Top 16 North American Cup
- Kosten:** 140 Euro für 5 Trainingseinheiten, Mittagessen und Getränke am Samstag und Sonntag inklusive
- Ausrüstung:** komplette (intakte) Fechtausrüstung, Sportbekleidung, Hallenschuhe und Mundnasenschutz mitzunehmen
- Anmeldung:** bis **spätestens 02.01.2021** an folgende E-Mail:
fechtcamp.wien@gmail.com;
- Patronanz:** Benny Wendt für den Union Fechtclub Wien

Mit der Teilnahme wird das Einverständnis zur Veröffentlichung des Namens, des Vereins und des Geburtsjahres sowie von Fotos und Filmen erklärt.

Die Veranstalter übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Verlust oder Diebstahl. Hallenordnung und **Covid-19-Konzept** bitte beachten.



Wiener
Landesfechtverband



EHEM. KAISERLICH
KÖNIGLICHER
UNION FECHTCLUB
WIEN

TRAININGSPLAN

FREITAG

bis 15:00	Anreise
15:00 - 16:00	Begrüßung und Einteilung der Gruppen
16:00 - 18:00	Aufwärmen, Partnerübungen und Fechten

SAMSTAG

09:00 - 09:30	Aufwärmspiele
09:30 - 11:30	Athletik- und Koordinationstraining
11:30 - 12:00	Stretching
12:00 - 14:00	Mittagessen
14:00 - 15:00	Partnerübungen und Fechten
15:00 - 17:00	Fechten und Lektionen

SONNTAG

09:00 - 09:30	Aufwärmspiele
09:30 - 11:30	Athletik- und Koordinationstraining
11:30 - 12:00	Stretching
12:00 - 13:00	Mittagessen
13:00 - 13:30	Vortrag „Leistungssport Fechten“
13:00 - 16:00	Fechten und Lektionen

ⁱ Aufgrund von Covid 19 kann es zu kurzfristigen Absagen/Terminänderungen kommen.