

Sommersportwoche 2024 – Selbstverteidigung & Fechten

Willst du erfahren, was du gegen körperliche Bedrohungen tun kannst und welche Verhaltensweisen in Notsituationen hilfreich sein können? Dann bist du im Atelier Selbstverteidigung genau am richtigen Ort.

Und interessiert dich der fein koordinative Umgang mit einem Degen, auch wenn du bisher noch keine Erfahrungen damit gemacht hast? Auch hier wirst du unter professioneller Leitung in die Künste des Fechtens eingeführt. Melde dich an!



Datum	Donnerstag, 4. Juli 2024
Zeit	8.15–15.00 Uhr Gruppe 1 8.45–15.30 Uhr Gruppe 2
Ort	Rossmooshalle
Teilnehmende	Mind. 10 Personen / Max. 30 Personen (je 15), Voraussetzungen: Keine technischen Vorkenntnisse

Programm	Gruppe 1 – Vormittag Fechten / Nachmittag Selbstverteidigung
	08.15 Uhr Treffpunkt Eingang Turnhalle Rossmoos
	08.30–11.30 Uhr Trainingseinheit Fechten
	Mittagspause (individuelle Verpflegung)
	12.45 Uhr Treffpunkt Eingang Turnhalle Rossmoos
	13.00–15.00 Uhr Trainingseinheit Selbstverteidigung
	Gruppe 2 - Vormittag Selbstverteidigung / Nachmittag Fechten
	08.45 Uhr Treffpunkt Eingang Turnhalle Rossmoos
	09.00–11.00 Uhr Trainingseinheit Selbstverteidigung
	Mittagspause (individuelle Verpflegung)
	12.15 Uhr Treffpunkt Eingang Turnhalle Rossmoos
	12.30–15.30 Uhr Trainingseinheit Fechten

Mitnehmen	Sportkleider, lange Hosen und Trainerjacke, Hallenschuhe, Getränke, Finger- und Zehennägel geschnitten!
Verpflegung	Sollte selbst mitgebracht oder in der Mittagspause erworben werden
Kosten	CHF 62.– (inkl. Materialmiete und Kurskosten)
Anwesenheit	Die Anwesenheit am Sporttag ist von Anfang bis Ende Pflicht.
Sportlehrer	Silvan Fässler (078 809 43 15)

Kursleitung

Selbstverteidigung
Fechten

Michel Estermann
Maren Zutavern (Fechtgesellschaft Luzern)