

Hanseatischer Fechtclub Lübeck

## **Einladung zum HFCL-Winterlehrgang**

Trainer: Friederike Janshen und Sergej Kentesh

Florett, Säbel und Degen

Wer	Florett-, Degen- und Säbelfechter ab BJ mit Turnierreifepfung und elektr. Ausrüstung
Was	Techniktraining (Waffentraining und Beinarbeit), Freies Fechten, Aufgabenfechten, Koordination und Spiele
Wo	Lübeck (Burgfeldhalle oder andere Halle, wird bekannt gegeben).
Wann	Freitag, 4.1.2019, 15:00 bis Sonntag, 6.1.2019, 12:30:00Uhr
Unterkunft	Jugendherberge (bei Friederike anfragen)
Kosten	Lehrgang: Freitag bis Sonntag: 108.- Euro  Für Externe: Unterkunft mit Frühstück ca. 25,50 € Mehrbettzimmer/Nacht (angefragt)  Abendessen (Freitag), Mittag- und Abendessen (Freitag) werden (kostenpflichtig) organisiert.

### Lehrgang

Freitag	15:00-18:00	Fechttraining
	19:30-21:00	Spiele/Kondition/Freifechten
Samstag	09:30-12:30	Fechttraining
	13:00-14:30	Mittagessen/Pause
	15:00-18:00	Fechttraining
Sonntag	19:30-21:00	Spiele/Kondition/Freifechten
	09:30-12:30	Fechttraining
Anmeldung	Friederike Janshen <a href="mailto:fjanshen@gmx.de">fjanshen@gmx.de</a> mobil 0172 8494433	