

**Infoblatt zum Anfängerkurs Fechten für Kinder ab 10 J.**  
**Kursbeginn: 31.10.2019 (nach den Herbstferien)**

Kursdauer	Der Kurs dauert 6 Trainingsabende und endet am 5.Dezember 2019
Trainingsort	Der Anfängerkurs findet in der Turnhalle der Marion-Dönhoff-Realschule in Pulheim, Hackenbroicher Str.66 statt.
Kurszeiten	Donnerstags von 18:30-19:30 Uhr
Trainer	Der Anfängerkurs wird geleitet von Frank Winzen Kontakt: E-Mail: f.winzen63@gmx.de
Gruppengröße	Um eine optimale Betreuung und Lernerfolge gewährleisten zu können beschränken wir die Teilnehmerzahl i.d.R. auf 10 Teilnehmer.
Kursinhalt	Während des Kurses werden theoretische und praktische Grundlagen des Sportfechtens vermittelt. Ein typischer Trainingsabend beinhaltet u. a. Aufwärmen und Muskeldehnung für Fechtanfänger, das Üben von Beinstellungen, Armstellungen und Waffenpositionen, Stoßübungen, einfache Angriffs- und Verteidigungstechniken, sowie Übungen am Stoßpolster und mit dem Partner. Der Kurs schließt mit einem kleinen Anfängerwettkampf ab.
Waffe	Im Anfängerkurs wird das Fechten mit dem Florett vermittelt.
Erforderliche Ausrüstung	Für die Teilnahme am Kurs genügen lange Trainingsbekleidung und Hallensportschuhe. Die Fecht- und Sicherheitsausrüstung wird vom Verein bereitgestellt
Kursgebühr	35 EUR. Die Kursgebühr ist am 1.Kursabend zu entrichten.
Anmeldung	Zur Teilnahme am Anfängerkurs ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Ein entsprechendes Anmeldeformular steht auf der Website der Fechtabteilung zum Download bereit. Das Anmeldeformular bitte per Mail, Fax oder Post senden an: E-Mail: juergen@scholzkoeln.de, Jürgen Scholz, Am Zehnthof 21,50259 Pulheim
Kursabschluss	Nach Abschluss des Anfängerkurses kann jeder Teilnehmer an 3 normalen Trainingseinheiten teilnehmen und so den Trainingsalltag in der jeweiligen Trainingsgruppe erleben. Danach ist für die weitere Teilnahme am Fechttraining der Eintritt in den Verein erforderlich. Die Mitgliedsbeiträge sind auf unserer Website unter dem Punkt „Der Verein/Beitrittsformular“ aufgeführt.

