

Herbstferienlehrgang 2019

Offener Breitensportlehrgang für alle Waffen

RHEINISCHER
FECHTER-BUND



Ort:	Bundesleistungszentrum Fechten Bonn Am Neuen Lindenhof 2 53117 Bonn
Veranstalter:	Rheinischer Fechter-Bund e.V.
Termin	Dienstag, den 22. Oktober 2019 bis Freitag, den 25. Oktober buchbar in 3 Varianten: <ol style="list-style-type: none">1. Komplettlehrgang: Dienstag 10 Uhr (Anreise ab 8 Uhr möglich) bis Freitag, 14 Uhr2. Tageslehrgang: Di-Do 10-17 Uhr, Fr 10-16 Uhr3. Erweiterter Tageslg: Di, 10-20 Uhr, Mi+Do 08-20 Uhr, Fr 08-14 Uhr
Teilnehmer	Motivierte Fechter (auch Anfänger) der Jahrgänge 2004-2010
Programm	Athletische, allgemeine und spezifische Vorbereitung, Beinarbeit, Badminton, Tischtennis, Ballsportarten, insbesondere: <ul style="list-style-type: none">• Dienstagabend: Quiz, Tischtennis, Badminton• Mittwoch: Obmannausbildung, Discofechten• Donnerstag: Wettkampftag Einzel und Mannschaft, abends: Pizzaessen, Stadtbummel und Stadtrallye• Freitag: Taktische Beinarbeit, Parcours und Aquagym mit Beinarbeit (Schwimmhalle)
Meldung	Per E-Mail an die Geschäftsstelle des RFB (geschaeftsstelle@rfeb.de) Bei der Meldung sind anzugeben und beizufügen: <ul style="list-style-type: none">• Vollständiger Name• Adresse und E-Mail• Telefonnummer• Buchungsvariante• Geburtsdatum• Verein• Fechtwaffe
Beitrag	<ol style="list-style-type: none">1. Komplettlehrgang: 234 € pro Person (inkl. Übernachtung, Vollpension, komplettem Lehrgangsprogramm und Betreuung rund um die Uhr)2. Tageslehrgang: 74 € pro Person (inkl. Mittagessen und Tagesprogramm)3. Erweiterter Tageslehrgang: 169 € pro Person (inkl. Vollpension und komplettem Lehrgangsprogramm, ohne Übernachtung) <p>Teilnehmer des Tageslehrgangs können am Pizzaabend gegen einen Unkostenbeitrag von 9,50 € (zahlbar bar vor Ort) teilnehmen.</p>
Bankverbindung	Rheinischer Fechter-Bund e.V. IBAN: DE 46 3601 0043 0016 7534 39. Bitte im Verwendungszweck Herbstferienlehrgang 2019 + Name des Teilnehmers angeben. Die Gebühr ist bis zum Meldeschluss zu überweisen.
Meldeschluss	02.10.2019
Leitung	Henri Jansen (Organisator), Tel.: 0175/2031398, henri-jansen@web.de
Material	Sportsachen, komplette Fechtausrüstung, Krankenversicherungskarte (keine Bettwäsche). Schwimmsachen mit Badekappe (keine Shorts!) nicht vergessen!

