



AUFBAUTRAININGSLAGER – SOMMERFERIEN (RLP) 2013

Der *Königsbacher SC Koblenz e.V.* wird auch in diesem Jahr ein **waffenunabhängiges** Aufbautrainingslager zum Ende der Sommerferien durchführen.

Zeitraum: 5. bis 15. August 2013

Wo: Sportschule Lastrup, Bokaer Straße 30, 49688 Lastrup
www.sportschule-lastrup.de

Kosten: 415,-Euro

Darin enthalten sind An- und Abreise, Übernachtung, Vollverpflegung, Nutzung der Trainingseinrichtungen sowie die Kosten für die Mitreise einer weiteren Betreuungsperson.

Nicht enthalten sind Getränke außerhalb der Mahlzeiten!

Training: 3 Trainingseinheiten pro Tag

Trainingsziele: Konditionsaufbau, Disbalancetraining, Athletik

Hinweis: Es findet KEIN Waffentraining statt.

Das Training vor Ort wird durch den Vereinstrainer des Königsbacher SC Koblenz e.V., Herrn Dipl. Fechttrainer Sven Rohrer geleitet.

Sollten mehr als 20 Teilnehmer angemeldet sein, wird die Mitreise einer weiteren Betreuungsperson erforderlich.

Zielgruppe: Vorrangig Fechterinnen und Fechter von Vereinen innerhalb des Fechterbundes Mittelrhein. Eine Kaderzugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit der Teilnahme auch für Fechterinnen und Fechter von Vereinen außerhalb des Fechterbundes Mittelrhein.

Anmeldungen: Anmeldungen werden per Eintragung in die Liste am Schwarzen Brett in der Cafeteria der Fechthalle Oberwerth oder per E-Mail an vorstand@ksc-koblenz.de erbeten.

Anmeldeschluss: Dienstag, 3. Mai 2013

Hinweis: Es werden Eltern gesucht die sich bereiterklären, die Hin- und Rückreise im Rahmen einer Fahrgemeinschaft zu unterstützen.

Koblenz, den **18. April 2013**

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand

Königsbacher SC Koblenz e.V.