



SENIOREN UND VETERANEN TRAININGSTAG

14. JANUAR 2024 – KUESSNACHT AM RIGI

Max Heinzer und Flavio Da Silva Souza laden herzlich zum Trainingstag der Senioren und Veteranen in Küssnacht am Rigi ein. Der Trainingstag ist eine ideale Gelegenheit, um erfolgreich die zweite Saisonhälfte zu beginnen und gemeinsam fit und fröhlich ins Jahr 2024 zu starten. Das Sonntagstraining beinhaltet neben den Gefechten eine Vielzahl von Aktivitäten zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness. Dazu gehören Koordinationsübungen, Beinarbeit, Themengefechte sowie individuelle Inputs zu den eigenen technischen und taktischen Fähigkeiten.

Max Heinzer und Flavio Da Silva Souza werden Sie neben und auf der Piste fordern und fördern.

DATUM: **SONNTAG 14. Januar 2024 (09h30 – 16h30)**

KATEGORIE: **Senioren (30+) und Veteranen (40+ / 50+ / 60+ / 70+)**

ORT: **Turnhalle Seemat | Seemattweg | 6403 Küssnacht**

PREIS: **150.- (inkl. TRAINING, MITTAGESSEN, INFRASTRUKTUR und ein neues Degenkörperkabel)**

COACHES: **Max Heinzer und Flavio Da Silva Souza**

NAME:

NACHNAME:

CLUB:

GEBURTSDATUM:

E-MAIL:

TELEFON:

GESCHLECHT: M F

ADRESSE (STRASSE, STADT; PLZ):

VEGETARIER/IN NEIN JA ALERGIEN:

UNTERSCHRIFT:

Wir freuen uns, Sie mit unserem umfangreichen Wissen und unserer Begeisterung für den Fechtssport zu inspirieren und gemeinsam mit Ihnen, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern.

Senden Sie uns die Anmeldung, bis **spätestens am 30.11.23**, via E-Mail an dasilvasouza.flavio@gmail.com oder füllen Sie das Formular ganz einfach ONLINE unter folgendem Link aus:

[ANMELDUNG](#)

ACHTUNG! BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL