

## Trainingswoche / Herbstfreizeit in Detmold 2016 - Information

**Anmeldung:** per Email: [p.gorray@fechten-du.com](mailto:p.gorray@fechten-du.com) oder Eintrag in die Liste an der Halle

### Abfahrt:

Treffpunkt: Eintracht Duisburg 1848 e.V. (BSA-Wedau III) **für Duisburger!**  
Parkplatz, Margaretenstr. 20, Duisburg

Zeit: 9.00 Uhr, Abfahrt 10.00 Uhr  
Privat organisiert per PKW, wir bitten um Engagement der Eltern

Datum: Sonntag, 9. Oktober 2016

Anmelden: Unterlagen abgeben

Ankunft in Detmold ca. 12.00 Uhr

**Rückfahrt:** Samstag, 15. Oktober 2016 nach dem Mittagessen ca. 14.00 Uhr

Ankunft: In Duisburg gegen 16.00 Uhr

Was brauchen die Teilnehmer?

### Für's Haus:

- Bettwäsche (ein Bett- und Kopfkissenbezug, sowie ein Spannbettlaken),
- Schlafsachen (Schlafanzug; Kuscheltier oder Kuschelkissen)
- Handtücher, Waschzeug, Duschtuch und Badesandalen
- Hausschuhe

### Für's Training:

- Sportsachen (für drinnen und draußen), Hallen- und Außenturnschuhe
- Fechtsachen (elektrisch komplette Ausrüstung nach DFB/FIE)
- Schwimmsachen, Badeschuhe

### Für sonstige Aktivitäten im Haus / für Abends:

- Tischtennisschläger, -bälle
- Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Spiele jeder Art die man mit mehreren Leuten spielen kann
- etwas zu lesen
- etwas zu schreiben
- Freizeitsachen, Hausschuhe

### Für sonstige Aktivitäten außer Haus:

- Festes Schuhwerk
- Regensachen, Warme Kleidung (Jacke, Schal, Mütze)
- Rucksack und bruchssichere Trinkflasche, dazu eine Lunchbox
- Taschengeld - etwa 15.- €. (Gelder für Eintritte sind bereits im Teilnehmerbeitrag enthalten)

### Sonstiges:

- Wäsche und Bekleidung für 6 Tage
- Süßigkeiten, aber eine vernünftige Menge (kein Alkohol), Brausetabletten (für Wasser z.B.)
- Taschenlampe (entsprechend an Batterien denken)
- Krankenkassenkarten, Liste mit Allergien, Medikamente mit Gebrauchsanleitung in einer beschrifteten Tüte abgeben.

### Bezahlung des Teilnehmerbeitrages

Den Teilnehmerbeitrag überweisen Sie mit entsprechendem Verwendungszweck **bis spätestens 4. Oktober 2016** auf das folgende Konto:

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| Bitte überweisen Sie an | Eintracht Duisburg 1848 e.V. |
| IBAN                    | DE65 3506 0190 1011 7870 17  |
| BIC                     | GENODED1DKD                  |
| Bankinstitut            | KD-Bank Duisburg             |
| Verwendungszweck 1      | Detmold 2016                 |
| Verwendungszweck 2      | <i>Teilnehmername</i>        |
| Gesamtbetrag in EUR     | 295,00                       |

### Anschrift des Hauses:

Ehem. Schullandheim „Haus Berlebeck“, Haus „Bajorat“, Johannaberger Weg 4, D - 32760 Detmold

## **Trainingswoche / Herbstfreizeit in Detmold 2016 - Information**

### **Programmbeschreibung**

Die Freizeit geht mitten in das Herz des Teutoburger Waldes. Das Haus Bajorat, von 1896, ist am Hang gelegen und bietet neben einer kleinen Sporthalle, die wir fürs Fechten, Gymnastik und Spiele nutzen, auch großzügige Außenflächen. Die Kinder sind in 4-5 Bett-Zimmern untergebracht. Im großen Gemeinschaftssaal finden Kino- und Spieleabende statt. Das Essen wird von einem Cateringunternehmen geliefert und bietet uns stets eine große Vielfalt an Speisen, wobei auch westfälische Hausmannskost mit dazu gehört.

Jeden Tag steht ein vielfältiges Sportprogramm an mit unterschiedlichen Trainingsinhalten. Es wird jeden Tag gefochten und Konditionstraining gemacht. Es gibt eine Wanderung zu den Externsteinen und/oder zum Hermans Denkmal und in den Vogel- und Tierpark. Einen Nachmittag geht es in das historisch wunderschöne Zentrum von Detmold und ins Schwimmbad.

Es gelten kinder- und ferienfreundliche Lageregeln: Morgens gibt es Frühstück von 8-9 Uhr, jedoch muss spätestens jeder bis 8.30 Uhr sich morgens im Frühstückssaal gemeldet haben. Während der Zeit zwischen den Mahlzeiten steht immer Rohkost und Obst zur Verfügung. Fürs Schlafen gilt: Ab 22.00 Uhr sind alle auf der Etage der Zimmer, ab 23.00 Uhr jeder auf seinem Zimmer.

Nach dieser sportintensiven Woche werden die Kinder 1-3 Tage zur Generation brauchen, wobei das Sportprogramm für jede Altersklasse mit entsprechender Steigerung angepasst ist.

Wer jetzt noch einen kleinen visuellen Eindruck haben möchte, darf in unser Video-Online-Tagebuch auf youtube schauen – Suchbegriff: Fechten: Ferienfreizeit Detmold 2011

Jedes Jahr ist Detmold ein einmaliges Erlebnis, da die Teilnehmergruppe unterschiedlich ist und damit sich auch die Inhalte stets unterscheiden!

Ich freue mich nun auf das elfte Mal,  
mit wieder einem neuem Team!

Im Anhang findet ihr ein Beispiel-Programm, wie es ungefähr abläuft.

Liebe Grüße  
Philipp

### **Anschrift des Hauses:**

Ehem. Schullandheim „Haus Berlebeck“, Haus „Bajorat“, Johannaberger Weg 4, D - 32760 Detmold