



# FÆGTNING for voksne



## INTROKURSER Efteråret 2023

Lær og træen fægtning 7 gange for 375kr

Vælg et onsdags- eller mandagsforløb

Onsdage kl. 19-21 d. 06.09. til 25.10. (Uge 42 undtaget)

Mandage kl. 19-21 d. 23.10. til 04.12.

Kan du ikke nå at fægte med, så har vi kursusforløb igen i januar 2024.

### Tilmelding

Mail til [info@hellerupfaegteklub.dk](mailto:info@hellerupfaegteklub.dk)  
Skriv "Introkursus" og "onsdag 06.09."  
eller "mandag 23.10." i emnefeltet. Oplys  
fornavn, efternavn, alder samt  
telefonnummer.

Sidste tilmeldingsfrist:

Onsdagsforløb: Søndag 03.09.

Mandagsforløb: Onsdag 18.10.

Betaling med kreditkort – kr. 375

Vi sender dig et betalingslink kort før din  
første træning. Du kan kun deltage, hvis du  
har forudbetalt inden 1. kursusaften.

Beløbet refunderes ikke efter kursusstart.

Efter kurset bestemmer du selv, om du vil  
blive medlem og fægte videre på vores  
voksenhold: Mandag-torsdag kl. 19-21.

### Til introkurset i HFK kan DU

- ✓ Prøve at gå til noget unikt
- ✓ Udleve din musketérdrøm
- ✓ Fægte kårde fra 1. kursusaften
- ✓ Blive grundigt introduceret til fægtning
- ✓ Dyrke en kampsport uden fysisk kontakt
- ✓ Komme i form, mens du øver basal fægteteknik
- ✓ Have det sjovt, mens du lærer og udvikler dig

Kurset afholdes på vores atmosfærefyldte fægtesal  
på Strandparksvej 46, 2900 Hellerup

Det eneste, du behøver at medbringe, er: Lange træningsbukser, t-shirt, indendørs sportssko samt håndklæde til eventuel badning. Du kommer til at svede af at fægte.



### Typiske spørgsmål

Er jeg god nok? Ja, kurset er et  
introduktionskursus for begyndere. Alle  
deltagere er begyndere.

Skal jeg være i god form for at starte? Nej,  
men du kommer det af at fægte.

Er jeg for gammel? Nej, forløbet er  
tilpasset voksne motionister.

Skal jeg selv have fægteudstyr? Nej, som  
kursist låner du udstyr af klubben.

Er det farligt? Nej, vi låner dig  
sikkerhedsudstyr og instruerer i sikkerhed.

Kontakt: 3962 3111 – Tast 1

[www.hellerupfaegteklub.dk](http://www.hellerupfaegteklub.dk)