



# FÆGTNING for voksne



## INTROKURSUS Forår 2023

Lær og træen fægtning 7 mandage for  
**375kr**

**Mandage kl. 19-21 fra d. 06.03. til 24.04.** (10.04. undtaget)

Kan du ikke nå at fægte med, så har vi kursusforløb igen til sommer (01.05.-19.06.)

### Tilmelding

Mail til [info@hellerupfaegteklub.dk](mailto:info@hellerupfaegteklub.dk)  
Skriv "Introkursus Forår" i emnefeltet.  
Oplys fornavn, efternavn, alder samt telefonnummer.

**Sidste tilmeldingsfrist:** Mandag 27.02.

**Betaling med kreditkort – kr. 375**

Vi sender et betalingslink til dig kort inden din første træningsaften. Du kan kun deltage på kurset, 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 og onsdag 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)