



# FÆGTNING for voksne



## INTROKURSUS Vinter 2023

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

**Mandage kl. 19-21 fra d. 16.01. til 27.02.**

Kan du ikke nå at fægte med, så har vi kursusforløb igen forår og sommer  
2023 (06.03.-24.04. og 01.05.-19.06.)

### Tilmelding

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

**Sidste tilmeldingsfrist:** Torsdag d. 12.01.

**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)