

Ta' handsken op!



Fægtning er en fantastisk sport, som giver god kondition og motorik. Du får kroppen rørt og pulsen op. Det er meget hårdere end mange tror — og meget sjovere end de fleste drømmer om.

Hos Aalborg Fægteklub er der plads til alle — både hvis du vil dyrke fægtning på motionsniveau og hvis du har lyst til at komme ud til konkurrencer.

Fægtning er en forholdsvis lille sport i Danmark, så der er gode muligheder for hurtigt at rykke op på den nationale rangstige, hvis du har den ambition.

Mange forestiller sig fægtning som noget historisk, lidt støvet og meget nørdet. Sådan er det ikke. Fægtning har en lang historie, men i hverdagen er der mere sved end støv.

Kom og prøv — gratis

Du er meget velkommen til at komme på besøg, når vi træner. Så kan du hilse på os og få den første fornemmelse af, hvad fægtning er — generelt og hos os. Det koster ikke noget at komme til en prøvetime.

Du behøver ikke udstyr

Fægtning stiller ikke krav til indkøb af udstyr, da du kan låne

både våben og tøj og i klubben. Mange, der har haft en prøvetime og kommer fast i klubben, foretrækker at købe for eksempel egen handske, maske eller jakke — men det er ikke nødvendigt for at kunne dyrke den olympiske disciplin.

Danmarks bedste klub

Aalborg Fægteklub — grundlagt i 1931 — er af Dansk Fægte-Forbund blevet tildelt den ærefuld titel "Årets klub 2016".

Vi har lagt en ambitiøs plan, der blandt andet skal sikre, at vi lokalt, regionalt og nationalt er en kendt og anerkendt sportsklub, der i kraft af stor bredde i medlemskredsen, tilknytning af fægtemester, træner og instruktører, egne lokaler, fuldt opdateret udstyr og et bredt program af aktiviteter giver motions- og konkurrencefægttere de optimale muligheder for at udøve deres sport.



Det er Aalborg Fægteklubs eksistensberettigelse at sikre udbredelse af fægtekunsten til interesserede i alle aldersgrupper og at være et sportsligt samlingspunkt, der uanset alder og sportsligt niveau giver de bedst tænkelige muligheder for at dyrke fægtning.

Fem stærke værdier

Aalborg Fægteklub er baseret på fem stærke værdier:

Rummelig

Vi tager godt imod nye fægtere. Vi bevarer og udbygger den gode tone og det gode sammenhold på tværs af alder og niveau. Vores basis er medlemsdemokratiet, hvor alle kan være med og få indflydelse og hver enkelt er respekteret og værdsat.

Omsorgsfuld

Vi stræber efter at gøre en positiv forskel. Vi tager hånd om den enkelte fægter og om sammenholdet. Vi gør en ekstra indsats for hinanden og klubben — fordi vi betyder noget for hinanden og fordi klubben betyder noget for os.

Lærende

Vi har fokus på både motions- og konkurrencefægteren. Og på barnet, junioren og den voksne fægter. Det er vores ambition at motivere den enkelte til at bringe det bedste frem i sig selv — uanset køn, alder, niveau, social baggrund og våbenart.

Kvalitetsbevidst

Vi har en stolt tradition, et godt omdømme og en stærk bevidsthed om kvalitet. Vi stræber efter at blive stadig bedre — i det vi lærer fra os og i den måde vi samarbejder med vores omgivelser på. Begejstring er vores drivkraft.

Ambitiøs

Vi vil altid udfordre os selv — både bestyrelsen og medlemmerne — og dermed skabe de bedste rammer for klubben, så den udvikler sig i den bedste retning. Vi nytænker fremtiden og indgår i positiv dialog med

fægteforbundet og de øvrige klubber for sammen at udvikle fægtesporten.

Træningstider

- **Mandage kl. 18-19.15:** Nybegyndere og let øvede 8-15 år — fleuret
- **Mandage kl. 19.15-22:** Øvede 15+ år; primært kamptræning — fleuret og kårde
- **Tirsdage kl. 19.30-21.30:** Primært nybegyndere 21+ år — primært kårde
- **Onsdage kl. 18-20:** Primært øvede 8-15 år — primært fleuret
- **Torsdage kl. 18-19:** Nybegyndere og let øvede 8-15 år — fleuret og kårde; desuden lektioner til øvede 8-15 år
- **Torsdage kl. 19-22:** God/hård opvarmning og bearbejde for alle — fleuret og kårde; desuden lektioner til øvede

Pris pr. måned

110 kr. for voksne, 70 kr. for børn og unge op til 18 år. Dertil 50 kr. pr. måned for leje af udstyr. Første måned er gratis — og der betales ikke for juli.

Vil du vide mere?

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte et af medlemmerne af bestyrelsen i forbindelse med træningen — eller du kan ringe eller maile til formand Pia Haack Vadstrup på 25 27 01 88 eller haack28@live.dk.

Se meget mere om klubben og om fægtning generelt på www.aalborgfaegteklub.dk — og følg os på www.facebook.com/aalborgfaegteklub.dk

