

Tør du ta' handsken op?



Fægtning er rigtig god underholdning til et arrangement i firmaet eller i foreningen. Eller til en anderledes aktiv polterabend, vennetur eller fødselsdag.

I Aalborg Fægtekлуб bliver vi tit kontaktet af ikke-medlemmer, der spørger, om vi vil medvirke til forskellige former for arrangementer – enten i fægtesalen eller på fremmed grund. Det vil vi meget gerne.

Vi lejer fægtesalen, udstyr og ekspertise ud for **2.000 kr.** og for det beløb får I **to timers fægtning**, to instruktører – og plads til op til 14 deltagere. Er I flere, kan vi supplere med en ekstra instruktør, så den samlede pris bliver **2.750 kr.** Sædvanligvis går vi ikke over 18 deltagere pr. arrangement.

Ved arrangementer uden for fægtesalen beregner vi pris fra gang til gang.

For at alle får fægtet mest muligt, deler vi normalt en gruppe op i puljer, der alle mod alle fægter **kårde**, der er det mest udbredte fægtevåben. Det betyder flere kampe, større udfordring og større oplevelser for gruppen og den enkelte.

I løbet af de to timer får I et effektivt indblik i fægtingens verden. Først fysisk forberedelse til at kunne fægte kamp – og derefter en konkurrence med elektronisk markering, hvor alle får en slutplacering.

Et fægtearrangement indeholder typisk:

- Almen opvarmning
- Teknisk opvarmning og grundtrin
- Fægteteknik, angreb og benarbejde
- Sikkerhedsregler
- Gennemgang af udstyr og våben
- Iklædning af udstyr
- Gennemgang af fægteregele og elektronisk markering
- Konkurrence i fægtning mellem alle deltagerne.





Vores regler er enkle:

- Medbring indendørssko, T-shirt, lange træningsbukser og håndklæde.
- Der er absolut forbud mod alkohol under arrangementet og ingen må være berusede ved arrangementets begyndelse – det gælder også personer, der ikke skal fægte.
- Husk at du skal have egen ansvarsforsikring – klubbens dækker ikke.
- Skulle uheldet være ude – og det er det yderst sjældent – så en af jer knækker et våben, beregner vi en ekstrabetaling på 200 kr.
- Straks ved reservation betales et beløb på 300 kr., der ikke refunderes ved eventuel afbestilling.
- Hvis aflysning af bestillingen mindre end syv dage før det skal finde sted, betales 50 procent af den aftalte pris (minus de 300 kr. nævnt ovenfor).
- Resten af det aftalte beløb betales i forbindelse med arrangementets gennemførelse.

Ved arrangement i fægtesalen er der mulighed for bad efter fægtingen – bemærk at vi kun disponerer over ét omklædnings- og baderum.



Interesseret?

Så kontakt Sophia Haack Vadstrup på sophia.h.v@hotmail.com eller brug skemaet på: www.aalborgfaegteklub.dk/arrangementer.

Vil du gerne fortsætte med at fægte i klub?

Du er meget velkommen til at komme på besøg, når vi træner i Aalborg Fægteklub. Så kan du hilse på os og få den første fornemmelse af, hvad fægting i klub er – generelt og hos os.

Under træningen i klubben øver du færdigheder og opnår kundskaber, som er gået i arv fra fægter til fægter gennem tiderne, mens du fægter med moderne elektronisk udstyr.

Fægting giver smidighed, bevægelighed og hurtighed – og styrker dine evner til koordination, reaktion, koncentration og balance. Du lærer at sætte dig personlige mål. Du finder ud af at være afslappet, men med alle sanser tændt, så du lynhurtigt kan reagere på din modstanders bevægelser. Du kommer i bedre form, uanset om du fægter på motions- eller eliteplan.

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

Pris pr. måned: 130 kr. for voksne, 90 kr. for børn og unge op til 18 år. Dertil 50 kr. pr. måned for leje af udstyr. Første måned er gratis.

Kontakt

Formand Pia Haack Vadstrup på 25270188 eller haack28@live.dk.