

FÆGTNING FOR SENIORER

PRØV KRÆFTER MED FÆGTESPORTEN



Fægteklubben Trekanten inviterer alle interesserede til at prøve kræfter med fægtesporten. En spændende, sjov og udfordrende sport der giver mulighed for at holde "fysikken og hjernen" skarp.

Invitationen henvender sig til alle seniorer såvel kvinder som mænd, der har mulighed for at anvende et par timer onsdag formiddag til en spændende og social aktivitet.

Der er plads til såvel nybegyndere, tidligere og nuværende fægttere. Det kræver ikke forudgående kendskab til fægtesporten, da bliver givet instruktion til alle deltagere både i form af fælles træningsøvelser og personlig instruktion til den enkelte deltager af to erfarne instruktører fra klubben.

Der lægges vægt på, at den enkelte deltager skal have mulighed for at kombinere lysten til at holde sig i form, eller supplere sin nuværende fysiske aktivitet med en anden form for aktivitet, der kombinerer fysisk aktivitet med mental aktivitet.

Klubben stiller udstyr til rådighed i den første periode, således at deltageren ikke behøver at investere i udstyr, før man har besluttet, om fægtning er noget man vil fortsætte med. Betaling er almindeligt klubkontingent: 250,- pr. mdr. Første måned er kontingentfri, så man kan prøve, om det er noget, der har interesse. Kontingentet giver også adgang til klubbens styrketræningsrum.

I træningen fokuseres der på at:

- Vedligeholde og forbedre styrken og balanceevnen hos den enkelte deltager
- Fokusering på koordinationsevnen hos den enkelte deltager
- Træne og vedligeholde samspillet mellem planlægning/taktik og udøvelse af bevægelsesmønstre hos den deltager

Træningen kommer til at finde sted under afslappede former med tid til træning og socialt samvær.

Træningstider er onsdagen fra 10.00 til 12:00 i Klubbens lokaler, Idrætsanlægget ved Ryparken, Lyngbyvej 100.

Fægtning for Seniorer starter den 25. oktober 2017. Man kan tilmelde sig hos trænerne nedenfor eller blot møde op til træningen. Der er løbende start, så man er velkommen til at møde op hver onsdag. Første måned er altid gratis, og der er gives introduktion til begyndere hver gang.

Tilmelding og yderligere information hos:

Kim Bruun Petersen
bruunpetersen.kim@gmail.com
Mobil: 22 15 33 22

Jan Hansen
jh@email.dk
Mobil: 20 41 27 89

Se mere på Trekantens hjemmeside:

www.trekanten.org