



Reykjavík, 3. janúar 2012

Vorstarf Skyldingafélags Reykjavíkur



Æfingarnar eru haldnar í nýrri og glæsilegri aðstöðu Skyldingafélags Reykjavíkur í Baldurshaga, í Laugardal. Skyldingamiðstöðin (Baldurshagi) er undir stúkunni við Laugardalsvöllinn og inngangurinn er í norðurenda hennar, sem snýr að sundlauginni.

Skyldingafélag Reykjavíkur leggur mikla áherslu á að þjálfarar félagsins séu með viðurkennda þjálfaramenntun. Allir þjálfarar félagsins hafa lokið þjálfaranámskeiði hjá FIE, Alþjóðlega skyldingasambandinu.

☺ Skyldingafélag Reykjavíkur er aðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar ☺

Börn – byrjendur og framhald

Vorönnin er frá 9. janúar og fram til 23. maí, framlengt með einn mánuð, og kostar **kr. 23.000,-**. Systkinaafsláttur er **kr. 2.000,-** á mann. Félagsgjald fyrir önnina er **kr. 2.000,-** systkinaafsláttur er **kr. 500,-** á mann. Félagsgjald er varið til kaupa á skyldingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skyldingamenn og standa straum af kostnaði við mót.

Dagana 25. – 27. maí verður Norðurlandameistaramótið í skyldingum með höggsvörði haldið á Íslandi ☺

Hægt er að fá lánaðan allan búnað frá Skyldingafélaginu til að byrja með.

Mánudagur og miðvikudagur :

17:00 – 18:00; B/F 7-10, Byrjendur/Framhald 7-10 ára

Tækniæfingar

Þriðjudagur og fimmtudagur:

17:00 – 18:00; B/F 11-14, Byrjendur/Framhald 11-14 ára

Tækniæfingar



Vinsamlegast leggið inn á reikning eða gangið frá greiðslu hjá þjálfara

Þegar lagt er inná reikning er mikilvægt að skrá í athugasemd nafn og kennitölu iðkandans sem verið er að borga fyrir. Ef verið er að millifæra á netinu þá vinsamleg að senda tölvupóst á skyldingafelag@gmail.com

Skyldingafélag Reykjavíkur

Kt. 450287-1489

Banki Hb. Reikningsnr.

0526 26 030398

Börn – Keppnishópar

Vorönnin er frá 9. janúar og fram til 23. maí, framlengt með einn mánuð, og kostar **kr. 25.000,-**. Systkinaafsláttur er **kr. 2.000,-** á mann. Félagsgjald fyrir önnina er **kr. 2.000,-** systkinaafsláttur er **kr. 500,-** á mann. Félagsgjald er varið til kaupa á skyldingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skyldingamenn og standa straum af kostnaði við mót.



Skyldingafélag Reykjavíkur

www.fencing.is

Fréttabréf 2012-01

MUNID GETRAUNANÚMER SKYLDINGAFÉLAGSINS:

138



Dagana 25. – 27. maí verður Norðurlandameistaramótið í skyldingum með höggsvörði haldið á Íslandi ☺

Nú í vetur munu æfingar aukast til muna hjá hópnum, hópæfingar verða 3 til 4 sinnum í viku og einkatímar einu sinni í viku (val). Stefnan er að byggja upp góðan hóp, þar sem krakkarnir æfa skyldingar á sínum forsendum en leggja markvisst á sig til að ná árangri. Skyldingafélagið vonast til þess að áframhald verði á góðu samstarfi foreldra keppniskrakkanna og félagsins.

Mánudagur og miðvikudagur :

18:00 – 19:00; K 10-14, Keppnishópur 10-14 ára

Tækniæfingar

Þriðjudagur og fimmtudagur:

18:00 – 19:30; K 10-14, Keppnishópur 10-14 ára

Tækniæfingar

Föstudagur:

17:00 – 18:00; K 10-14, Keppnishópur 10-14 ára

Þrek og þol eða fótaæfingar

Laugardagur:

09:00 – 11:00; K 10-14, Keppnishópur 10-14 ára

Keppnislíkar æfingar



Vinsamlegast leggið inn á reikning eða gangið frá greiðslu hjá þjálfara

Þegar lagt er inná reikning er mikilvægt að skrá í athugasemd nafn og kennitölu iðkandans sem verið er að borga fyrir. Ef verið er að millifæra á netinu þá vinsamleg að senda tölvupóst á

skyldingafelag@gmail.com

Skyldingafélag Reykjavíkur

Kt. 450287-1489

Banki Hb. Reikningsnr.

0526 26 030398

Stelpuhópur - byrjendur og framhald

Vorönnin er frá 9. janúar og fram til 23. maí, framlengt með einn mánuð, og kostar **kr. 25.000,-**.

Systkinaafsláttur er **kr. 2.000,-** á mann. Félagsgjald fyrir önnina er **kr. 2.000,-** systkinaafsláttur er **kr.**

500,- á mann. Félagsgjald er varið til kaupa á skyldingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga

skyldingamenn og standa straum af kostnaði við mót.

Dagana 25. – 27. maí verður Norðurlandameistaramótið í skyldingum með höggsvörði haldið á Íslandi ☺

Þriðjudagur og fimmtudagur:

18:00 – 19:30, Stelpuhópur - byrjendur og framhald

Tækniæfingar

Föstudagur:

17:00 – 18:00, Stelpuhópur, Framhald 10-14 ára

Þrek og þol eða fótaæfingar

Laugardagur:

09:00 – 11:00; K 12-14, Stelpuhópur, Framhald 10-14 ára

Keppnislíkar æfingar



Skylmingafélag Reykjavíkur

www.fencing.is

Fréttabréf 2012-01

MUNID GETRAUNANÚMÉR SKYLMINGAFÉLAGSINS:

138



Vinsamlegast leggið inn á reikning eða gangið frá greiðslu hjá þjálfara

Þegar lagt er inná reikning er mikilvægt að skrá í athugasemd nafn og kennitölu iðkandans sem verið er að borga fyrir. Ef verið er að millifæra á netinu þá vinsamleg að senda tölvupóst á skylmingafelag@gmail.com

Skylmingafélag Reykjavíkur

Kt. 450287-1489

Banki Hb. Reikningsnr.

0526 26 030398

Fullorðinshópur

Við hvetjum alla foreldra og fyrrverandi skylmingamenn til að taka upp hanska að nýju og mæta á þessar æfingar.

Vorönnin er frá 9. janúar og fram til 23. maí, framlengt með einn mánuð, og kostar **kr. 23.000,-**.

Hjónaafsláttur er **kr. 2.000,-** á mann. Foreldrar sem eiga börn hjá SFR fá 50 % áfslátt á mann.

Félagsgjald fyrir önnina er **2.000,- kr.**, hjónaafsláttur er **500,-** á mann. Félagsgjald fer til kaupa á skylmingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skylmingamenn og standa straum af kostnaði við mót.

Dagana 25. – 27. maí verður Norðurlandameistaramótið í skylmingum með höggverði haldið á Íslandi 😊

Mánudagur:

18:00 – 19:00, Fullorðinshópur

Tækniæfingar

Þriðjudagur:

19:30 – 20:30, Fullorðinshópur

Þrek og þol / Slökun

Miðvikudagur:

18:00 – 19:00, Fullorðinshópur

Tækniæfingar



Vinsamlegast leggið inn á reikning eða gangið frá greiðslu hjá þjálfara

Þegar lagt er inná reikning er mikilvægt að skrá í athugasemd nafn og kennitölu iðkandans sem verið er að borga fyrir. Ef verið er að millifæra á netinu þá vinsamleg að senda tölvupóst á skylmingafelag@gmail.com

Skylmingafélag Reykjavíkur

Kt. 450287-1489

Banki Hb. Reikningsnr.

0526 26 030398

Afrekshópur

Vorönnin er frá 2. janúar og fram til 31. maí, framlengt með einn mánuð, og kostar **kr. 27.000,-**.

Systkinaafsláttur er **kr. 2.000,-** á mann. Félagsgjald fyrir önnina er **kr. 2.000,-** systkinaafsláttur er **kr.**

500,- á mann. Félagsgjald fer til kaupa á skylmingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skylmingamenn

og standa straum af kostnaði við mót.

Mánudagur, miðvikudagur og fimmtudagur:

19:00 – 22:00, Afrekshópur

Tækniæfingar / Keppnislíkar æfingar



Þriðjudagur:

19:30 – 20:30, Afrekshópur

Þrek og þol / Slökun

Föstudagur:

18:00 – 19:30, Afrekshópur

Þrek og þol eða fótaæfingar

Laugardagur:

09:00 – 12:00, Afrekshópur

Keppnislíkar æfingar

Vinsamlegast leggið inn á reikning eða gangið frá greiðslu hjá þjálfara

Þegar lagt er inná reikning er mikilvægt að skrá í athugasemd nafn og kennitölu iðkandans sem verið er að borga fyrir. Ef verið er að millifæra á netinu þá vinsamleg að senda tölvupóst á

skylmingafelag@gmail.com

Skyldingafélag Reykjavíkur

Kt. 450287-1489

Banki Hb. Reikningsnr.

0526 26 030398

Einkatímar

Eins og á síðasta ári verður boðið upp á einkatíma fyrir börn og unglunga sem æfa hjá félaginu. Nú með tilkomu nýju aðstöðunnar í Skyldingamiðstöðinni í Laugardal er mögulegt að stórefla alla einkatíma. Val á tímum fyrir einkatímana er ákveðið í náinni samvinnu við þjálfarann.

Þjálfarar í einkatímum eru þau Guðrún, Haraldur, Hróar, Nikolay, Sævar og Þorbjörg.

Ef tveir eru saman í einkatíma þá skiptist kostnaðurinn á milli þeirra.

Litið er á einkatíma sem viðbót við hefðbundnar æfingar. Þar fer þjálfarinn í tæknileg atriði sem nemandinn þarf að tileinka sér og mikil áhersla er lögð á grunn- og smáatriði. Nemandinn þarf að taka leiðbeiningunum vel og sýna þolinmæði, því að þá verður hann betri skyldingamaður.

Einkatími er 20-30 mínútur og mæta nemendur 15 mínútur fyrir tímann. Þeir hita þá upp í fimm mínútur, gera teygjuæfingar í fimm mínútur og fótaæfingar í fimm mínútur (3x5min) og svo er einkaðjálfunin 30 mínútur.

Allar nánari upplýsingar veitir Nikolay Mateev:

skylmingafelag@gmail.com

gsm: 898 0533



Með kveðju frá þjálfurunum,

Guðrún, Haraldur, Hróar, Nikolay, Sævar og Þorbjörg