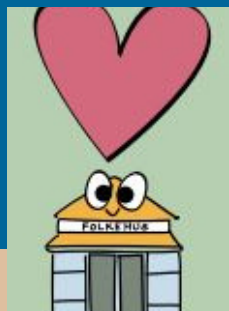


Folkehuset Gellerup



Gudrunsvej 80, 8220 Brabrand
Hjemmeside www.folkehuse.aarhus.dk

Bestemmelser for selvtræning i Folkehuset Gellerup

- **Selvtræning er for alle over 18 år (der må ikke være børn i lokalet)**
- **Træning er på eget ansvar**
- **Afsprit dine hænder, før du træner**
- **Brug rene indendørssko eller brug overtrækssko**
- **Medbring håndklæde til briks/måtter**
- **Skriv dig på selvtræningslisten i lokalet, når du kommer**
- **Opvarmning minimum 10 minutter inden brug af maskiner**
- **Få instruktion/sparring til maskinerne tirsdag kl. 9-10**
- **Brug korrekt teknik og kontrol, som du er blevet undervist i**
- **Ryd venligst op efter dig, før du forlader træningsrummet**

Venlig hilsen Træningsinstruktørerne

