

www.fof-aarhus.dk



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



TILMELDING

Medlemspris: **kr. 200,-**

Ønsker du at tilmelde dig, sker det via **www.fof-aarhus.dk**.
Alternativt kan du kontakte FOF Aarhus på tlf. 86 12 29 55.



FOF Aarhus
Fredensgade 36, 8000 Aarhus C
86 12 29 55
mail@fof-aarhus.dk
www.fof-aarhus.dk

SELVTRÆNING PÅ DIT LOKALCENTER



Udgivet: januar 2019
Vi tager forbehold for ændringer

SELVTRÆNING

Dit lokalcenter og FOF Aarhus har indgået en samarbejdsaftale, der giver dig unikke selvtræningsmuligheder.

Hvad betyder et medlemskab under FOF Aarhus for dig?

Med et stærkt hold af fagligt kompetente undervisere vil FOF kunne tilbyde:

- Introduktion til træningsmaskinerne så du undgår skader
- Vejledning tilpasset dine træningsbehov
- Mulighed for opfølgning på dit træningsprogram
- To årlige workshops med træningsrelaterede emner
- Mulighed for at træne inden for centerets åbningstider.

Mere information

Ved indgangen til træningslokalerne vil der være opslag, hvor du kan se:

- Centerets åbningstider
- Datoer for introduktion og vejledning
- Praktisk information om workshops og andet.

Via mail vil vi sende nyhedsinformation ud til vores medlemmer.



Hvem er FOF Aarhus?

Vi er et folkeoplysningsforbund, der arbejder for at udvide den enkeltes indsigt, vidsyn og livskvalitet.

FOF Aarhus har mere end 60 års erfaring i at afvikle holdundervisninger, aktiviteter og arrangementer til mange forskellige målgrupper.

Når FOF Aarhus engagerer sig i dit lokalområde, er det ud fra ønsket om at bidrage til et sundere liv for alle.