

HørFit Træningstilbud

Aarhus Kommune har stillet fitness-træningslokale til rådighed for personer over 60 år og for førtidspensionister, der ønsker at træne selv.

Træning i lokalet sker på eget ansvar, og man skal være medlem af selvtrænerforeningen HØRFIT.

Inden start på træning skal man have modtaget instruktion i brug af nøgler og redskaber i lokalet.

Indmeldelse

Indmeldelse sker ved henvendelse til en instruktør, hvor der aftales tid til instruktionstime. Kontingent er p.t. kr. 100 gældende fra 1.1-31.12 og betales ved indmeldelse på NORDEA- konto 2267 6890134430.

Efter instruktionstime udleveres nøgle med adgang til fitness-lokalet.

Træningstider

Du booker selv dine træningstider på lister uden for lokalet. Der kan være 4 personer i lokalet ad gangen, og der kan trænes ½ time 2 x ugentligt. Hvis næste tid er ledig, kan man fortsætte sin træning.

Fysioterapiens tider skal respekteres.

Der er ingen faciliteter til omklædning eller bad og man bedes venligst benytte indendørs sko ved træning.

Der findes håndsprit i lokalet, som bedes benyttet inden træning.

Vel mødt i

Folkehuset Risskov

Hørgårdsvej 17, Kælderetagen

8240 Risskov

HørFit Træningstilbud

Bestyrelsen i HørFit Fmd: Eva Qvist Tlf. 86176416 qvist.eva@gmail.com Næstfmd: Signe Nielsen Tlf. 2117004 signepnielsen@hotmail.com kasserer: Palle Thomsen Tlf. 30140328 Pth.thomsen@gmail.com Sekretær: Bente Gaarsdal Tlf. 29320418 bgaarsdal@dukamail.dk Suppleant: Jane Petersen Tlf. 28668289 Miss_ jane@petersen.mail.dk	Instruktører i HørFit Jane Petersen Tlf. 28668289 Miss_ jane@petersen.mail.dk Eva Qvist Tlf. 86176416 Qvist.eva@gmail.com Palle Thomsen Tlf.30140328 Pth.thomsen@gmail.com Lise Staulund Tlf. 24910945 lista@oncable.dk Lisbeth Porsborg Tlf. 29854058 lisbethporsborg@hotmail.com
--	--