

Selvtræning.

Du kan også træne blot for at komme i bedre fysisk form. Det kalder vi selvtræning. Vi har et motionsrum, hvor du kan benytte maskinerne til selvtræning.

Alle voksne, der har lyst til at træne i gode lokale rammer, kan få adgang til træningslokalet på Lokalcenter Næshøj.

Inden du går i gang på egen hånd, skal du have instruktion i brug af maskinerne. Instruktion af nye brugere sker mandage mellem kl. 16 og 17, dog først efter telefonisk aftale med en instruktør.

Kontingentet er 200 kroner og gælder for 1 år.

Der er ikke faciliteter til omklædning og bad på lokalcentret.

Følgende uddannede fitnessinstruktører er tilknyttet træningslokalet som undervisere, og alle kan henvende sig til instruktørerne:

Ole Westphal: telefon 25 56 79 29 Lise Rasksen: telefon 86 94 20 16 Anna-Marie Nielsen: telefon 86 94 13 03