

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

Bestyrelsen i HørFit	Instruktører i HørFit
Fmd: Eva Qvist Tlf. 86176416 qvist.eva@gmail.com Næstfmd: Frans Kjær Nielsen Tlf.21194053 franskjaer@yahoo.com Kasserer: Palle Thomsen Tlf.30140328 Pth.thomsen@gmail.com Sekretær: Bente Gaarsdal Tlf.29320418 bgaarsdal@dukamail.dk Bestyrelsesmdl.:Signe Nielsen Tlf. 86990822 signepnielsen@hotmail.com Suppleant: Jane Petersen Tlf. 28668289 Miss_jane@petersen.mail.dk	Jane Petersen Tlf. 28668289 Miss_jane@petersen.mail.dk Eva Qvist Tlf.86176416 qvist.eva@gmail.com Lise Staulund Tlf.24910945 lista@oncable.dk Lisbeth Porsborg Tlf. 29854058 lisbethporsborg@hotmail.com Frans Kjær Nielsen Tlf. 21194053 (helst SMS) franskjaer@yahoo.com Liselotte Lonka Tlf.40377793 (helst SMS) liselottelonka@hotmail.com