

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

Fmd: Eva Qvist
Tlf. 86176416
qvist.eva@gmail.com

Næstfmd: Signe Nielsen
Tlf. 86990822
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

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