

Nyhedsbrev

Årgang 17, nr. 2

23/11 2017

RM Fitness

Træn og vind i december!

Nu nærmer vi os julemåneden, HO, HO, HO... I december måned trækkes der hver søndag i advent lod om 3 måneders gratis forlængelse af medlemskab blandt alle dem der har trænet den pågældende uge. Vinderen får direkte besked og offentliggøres på Facebooksiden.



Nye hold og nyt udstyr

Der har længe været efterspørgsel på et "stram op hold". Fra december måned starter der som noget helt nyt et bodytoningshold op som giver opstramning til hele kroppen. Holdet kører hver lørdag morgen fra kl. 8-9 i gymnastiksalen. Vi kan også fra uge 2 byde Catja velkommen tilbage fra barsel, som er klar med Crossgym igen om mandagen. Vi er derfor nødt til at flytte Mettes yogahold til om onsdagen, for at få det til at gå op med tiderne i salen.

Efter forespørgsel fra medlemmer, er der indkøbt en Bosu Balancebold, som udfordrer og forbedrer vores stabilitet. Der er desuden kommet en ny vægtstang hjem, som kan bære lidt mere vægt, samt Kettlebells og nyt betræk til bænkene. Vi vil opfordre jer til at booke en tid ved vores dygtige instruktører for inspiration og vejledning om korrekt teknik ved brug af kettlebells.

Inspiration til træning med Bosu Bold:

<https://www.youtube.com/watch?v=ifhxE303lmw>

Oprydning i centret

Efter flere opfordringer i Ris/Ros kassen, har vi sat lidt mere orden i udstyret i Centret. Der er hængt knagerækker op til trænings elastikker, sjippetove osv. Løse håndvægte skal efterlades i størrelsesorden under stativet (se billede) for at det er nemt og overskueligt at lægge tingene rigtigt på plads. Vi håber I vil følge henvisningerne, så det er mere ryddeligt og indbydende at komme i RM Fitness.



Personlig Træner

Fremover vil der i RM Fitness være mulighed for at tilkøbe timer med en personlig træner. Det er et samarbejde med Tørring Fysioterapi og priserne er deres vejledende priser. Nedenunder er et oplæg omkring, hvad de tilbyder:

Personlig træning

v/ Fysioterapeut Daniel Dørge

Sammen skaber vi din succes igennem målrettet og professionel træning.

Vi definerer sammen dine mål, og vi kan derfor skabe den rette løsning til dig – så du kommer i mål med et positivt resultat.

- At blive smerte- og skadesfri
- At forebygge skader
- Genoptrænet efter sygdomsforløb
- Vægttab og opstramning
- At blive bedre til idrætsgrene, hvor fokus fx kan være at løbe hurtigere, springe bedre, højere, længere mv.

Nærmere info kommer på opslag i centret og på Facebooksiden.



Teen Fitness

Som nævnt tidligere har lanceringen af Teen Fitness været en kæmpe succes. 17 unge mennesker har nu været igennem det første forløb. Mange vil gerne fortsætte og flere nye står sikkert klar til at være med på holdet. Der for starter der allerede til januar et nyt hold op med en varighed af 4 måneder. De der er fyldt 14 år og har gennemført første hold må som et ekstra tilbud også træne i centret mandag eftermiddag under vejledning af en af Teen Fitness instruktørerne. Vi arbejder også på at oprette holdtræning for de 12 -17 årige.



Afskafning af plastkrus

De fleste har nok bemærket, at der ikke længere er plastikkrus til rådighed ved vandautomaten. Vi har for miljøets skyld valgt at afskaffe dem. I stedet er der monteret en ekstra tud, så I kan fylde jeres flasker op uden at spilde.

Foredrag med lokal talent

I løbet af vinteren vil RM Fitness i samarbejde med Rask Mølle Borgerforening arrangere et foredrag med Adam Nybo, der er ved at opkvalificere sig til Para- olympiske lege i skisport. Hør om hans opvækst, hans kamp mod sygdom og motivation til at komme indenfor sportens verden. Nærmere info om tid og sted følger....

Nye instruktører søges!

Der er til tider run på i RM Fitness. Derfor søger vi lige nu instruktører til instruktion og opfølgning af vores medlemmers træningsprogram. Så går du med en "instruktør i maven" eller kender nogen, så kontakt instruktøransvarlig, Michael Pedersen på mail: mlp1404@gmail.com.

INSTRUKTØRER SØGES

Kunne du tænke dig at blive instruktør i RM Fitness - Så hører vi gerne fra dig.

Vi betaler instruktøruddannelsen.
Du skal blot have tid og lyst.

Som instruktør får du følgende:

- Gratis træning
- Instruktøruniform
- Fra 2. år gives gavekort på 2000 kr. til Sportigan, Brædstup.
- Et godt fællesskab med 2 årlige fester.
- Motiverede medlemmer.

Når du har taget uddannelsen, får du en kontrakt på et år hos RM Fitness, og du forpligter dig til at være til stede i omkring 2 timer i ugen, dog mindre i ferieperioder og generelt i sommerperioden.

For yderligere info
kontakt instruktøransvarlig
Michael Pedersen på mail:
mlp1404@gmail.com

eller læs mere her:
www.rmfitness.dk/instruktoer-holdet/

RM Fitness

i Rask Mølle Hallerne · Skolebakken 1 · Rask Mølle

God træningslyst og glædelig jul!

