

Nyhedsbrev

Årgang 18, nr. 1

2/5 2018

RM Fitness

Velkommen til nye frivillige i foreningen...

Først og fremmest vil vi gerne byde velkommen til nye frivillige ansigter i centret.

På instruktør teamet er der siden årets start kommet 2 nye ansigter, Patrick Klejstrup og Lars Duborg, som begge er fitness instruktører, man kan booke til instruktion og opfølgning.

Til generalforsamlingen d. 22/3 har vi fået en ekstra suppleant, Marica Holmberg, som vi byder hjertelig velkommen i bestyrelsen.

Sommerens events

Igen i år sponsorer RM Fitness hold til Berings stafetten, hvor der er mulighed for at tilmelde sig til løbe stafetten på 2,65 km eller walk holdet på 5 km.



Som noget nyt tilbyder vi også i år deltagelse i Gudena Mini Triathlon, hvor der svømmes 400 m, cykles 19 km og løbes 4km. Så der er masser af motivation, at hente for at komme i gang med at opbygge "grundformen". Desværre har vi jo ikke lige faciliteterne til svømme-træningen, men har man gennem hold, løb og styrketræning en god styrke og kondition, vil man også have lettere ved svømmedisciplinen. Mini Triathlon foregår d. 13. juni og Berings stafetten er d. 28. august.

For mere info om MiniTri på RM Fitness' Facebookside, hvor der også er beskrevet hvordan du tilmelder dig. Mere info om Berings stafetten kommer også på Facebook.

Tilbud om massage som en del af medlemskabet

En rigtig god nyhed til jer medlemmer er, at snart får vi igen en massør tilknyttet RM Fitness. Morten Jacobsen fra Brædstrup er klar så snart han har færdiggjort sin Fysiologiske Massør uddannelse. Tilbuddet vil blive en del af medlemskabet og koster derfor ikke ekstra. Vi er så heldige at kunne låne HK73's massørrum, hvor man uforstyrret kan få ømme led og muskler bearbejdet. Nærmere info om booking kommer på hjemmeside og Facebooksiden.



Sommer betyder ikke standby for træning...

Når tiden kommer med de varme og lyse aftener, daler lysten til at træne indenfor. Derfor rykker flere af vores hold ud under åben himmel, så snart det er varmt nok. Der vil være YOGA på plænen bag SFO'en, OUTDOOR FITNESS og BODYTONING på skolens legeplads, sportsplads eller hvor instruktøren finder ideelt. Outdoor Fitness starter op i løbet af maj måned. Info om tid og sted kommer på Facebooksiden.



Samarbejde med de andre foreninger

I bestyrelsen har vi på det sidste arbejdet på at få et større samarbejde med de andre foreninger i byen. Det første og vigtigste punkt, vi har haft på dagsordenen var, at tale bedre sammen om koordinering af tider i gymnastiksalen, samt finde en bedre løsning på deling og opbevaring af redskaber. Dernæst taler vi om at lave fælles markedsføring og evt. fællesarrangementer. Sidstnævnte er dog kun på tegnebrættet indtil videre, da det kræver mange frivillige hænder, som ofte er en mangelvare.



Nyt redskabsrum

Vi er så heldige, at halbestyrelsen har sørget for, at der bliver et ekstra rum til rådighed ved gymnastiksalen. Renoveringen af rummet er i fuld gang og det forventes at være klar til brug indenfor et par måneder.

Sammen med de foreninger, der har redskaber og udstyr opbevaret, er vi blevet enige om at fordele os således, at Fitness og foldbold får lov til at bruge det nye rum i hjørnet af gymnastiksalen. Der vil blive sat reoler op og lavet vogne til at vi fremover meget bedre kan få træningsudstyr frem og tilbage.

ROI gymnastik og skolen beholder det store redskabs rum, hvor der vil blive mere plads, så deres redskaber kan stå mere hensigtsmæssigt.

Mere udstyr til holdtræning

Samarbejdet med de andre foreninger betyder også bedre deling af de redskaber, som er opbevaret i hallen. HK73 gør også brug af Fitness udstyr og derfor har vi aftalt at tage hinanden med på råd ved nye investeringer, så vi kan låne af hinanden i stedet for at ligge inde med "dobbeltudstyr".



Kommende forbedringer i Centret

Som I måske har bemærket, er gulvet i salen omkring Squat stativet er meget slidt. Derfor er vi i bestyrelsen i gang med at indhente tilbud på at få lagt et mere hensigtsmæssigt underlag. Det vil blive et underlag, der er mere støddabsorberende og vil dermed også sænke støjniveauet.

Teens på holdtræning

Da teenfitness stadig har stor opbakning blandt de unge, åbner vi op for, at de har mulighed for at træne på de almindelige hold imellem perioderne med teen hold, dvs. fra maj til august. Det gælder kun for de 14 årige, der har været på teen hold. Midt i august starter der atter et nyt hold op.

Persondatalov

Den nye persondatalov, Persondataforordningen, træder i kraft d. 25. maj. Vi arbejder i bestyrelsen på at opfylde de nye forpligtelser inden denne deadline.

Nyd foråret og god sommer.

