

Nyhedsbrev

Årgang 18, nr. 4

2/10 2018

RM Fitness

Det tilbyder vi...

Efterårssæsonen har meldt sig og det lægger op til flere indendørs aktiviteter. Men bare rolig, RM Fitness har masser af træning af byde på. I ugerne 43 og 44 kører vi åben holdtræning på udvalgte hold, hvor ALLE er velkommen, medlem eller ej. Så tag endelig vennerne med!

Vi tilbyder pt flg. der kan bookes via booking på hjemmesiden:

- * Spinning
- * Bodytoning
- * Cirkeltræning
- * Yoga
- * Teen fitness (lukket hold)
- * Instruktor-tid/opfølgning (kun medlemmer)
- * Kostvejledning (kun medlemmer)

NYHED: Efter efterårsferien kan vi også tilbyde Hit Fit Dance i RM Fitness.

Foreningssamarbejde

Vi har i bestyrelsen gennem det sidste års tid arbejdet på et tættere samarbejde foreningerne imellem i Rask Mølle.

Det har bl.a. resulteret i bedre samspil omkring fordeling af tider i gymnastiksalen samt deling af træningsudstyr.

Desuden er der en fælles hjemmeside under konstruktion, der vil samle alt, hvad der foregår i Rask Mølle hallerne

Glød jer til Hit Fit Dance

"Nu kommer den ultimative dansetime for dig, der gerne vil danse, forbrænde og have det sjovt på samme tid..! Så glød dig til en super svedig og lærerig dansetime, hvor både pulsen og humøret ryger helt i top. Koreografierne er forholdsvis simple, så du behøver ikke, at få dem gennemgået først, men derimod blot følge med instruktøren. Undervisningen gør det muligt for hver enkelt at give den ekstra gas eller udføre flere detaljer af koreografien, ud fra deres egne fysiske eller tekniske evner. På denne måde bliver det både udfordrende og hårdt for alle allerede ved den første undervisningsgang."

I vores efterårsprogram introducerer vi Hit Fit Dance. Instruktøren er Nanne Siff Rasmussen, som også har hold i Uldum. Holdet er de første 2 gange åben for alle. SÅ TAG ENDELIG NABOER, VENNER OG FAMILIE MEDLEMMER MED!!! Indtil videre vil det køre i en begrænset periode for at se, hvor stor opbakning der er for holdet. Holdet kører lørdage kl. 10.00- 11.00 i gymnastiksalen fra uge 43.



Forbedring af gulv i centret

Vi har erfaret, at gulvet i centret ikke er det optimale underlag. Det er blevet hullet og slidt og skaber en del støj, når vægte sættes på gulvet. Derfor vil der henover efterår/vinter blive lagt stødabsorberende gulv på de udsatte steder. I den forbindelse vil der for kortere periode være lidt rodet indtil projektet er færdiggjort.

Henstilling af cykler

Der opleves at der meget ofte stilles cykler foran rampen til RM Fitness' indgang. Derfor bliver der hængt skilte op med "henstilling af cykler forbudt". For at have et alternativ, sponsorer RM Fitness et cykelstativ i hjørnet af parkeringspladsen op mod skolen, som både må benyttes af RM Fitness medlemmer og skoleelever.



Persondataloven.

Der ryddes op i centret i forhold til papirer med personoplysninger i forhold til persondataloven. Derfor er det på eget ansvar at have sine træningsprogrammer liggende.

- Nærmere beskrivelse af persondataloven kan ses på hjemmesiden:

<https://rmfitness.dk/handelsbetingelser/>



Teambuilding for de frivillige i foreningen

I november samles bestyrelsesmedlemmer og instruktører til en gang teambuilding, for at ryste teamet bedre sammen. Det gør vi for at huske hinanden på, at det er sjovt, fedt og hyggeligt samvær at lægge frivillige timer i foreningslivet. Vi gør det også for at blive bedre til at kommunikere og supplere hinanden.