

Revideret 15. maj 2024

Aktiviteter i motionslokalet Erantis

I motionslokalet Erantis findes der ud over gulvplads hvor der kan dyrkes alle former for gymnastik bl.a. gå/løbebånd, cykler, romaskiner m.m. samt gymnastikremedier fx hulahopring, bolde, håndvægte m.m. Flere undersøgelser har vist at regelmæssig motion er stærkt medvirkende til at bibeholde ens muskelkraft og mobilitet i længere tid. Det kan du gøre i Erantis fitnesslokalet.

Erantis er et godt alternativ til anden motion, blot kan du her blive tilknyttet et hold og har derfor et fast tidspunkt til din træning. Du kan også vælge 2 hold.

Den sidste tirsdag i hver måned (undtagen juli og december) kl. 13.30-14.30 er der introduktion for nye motionister. Her vil repræsentanter fra sundhedsudvalget give en introduktion til alle maskiner og nye motionister hjælpes til at finde de(t) hold der passer til den enkeltes ønsker.

Når du har fået anvist et hold, gives der besked til ansvarlig tovholder som byder dig velkommen.

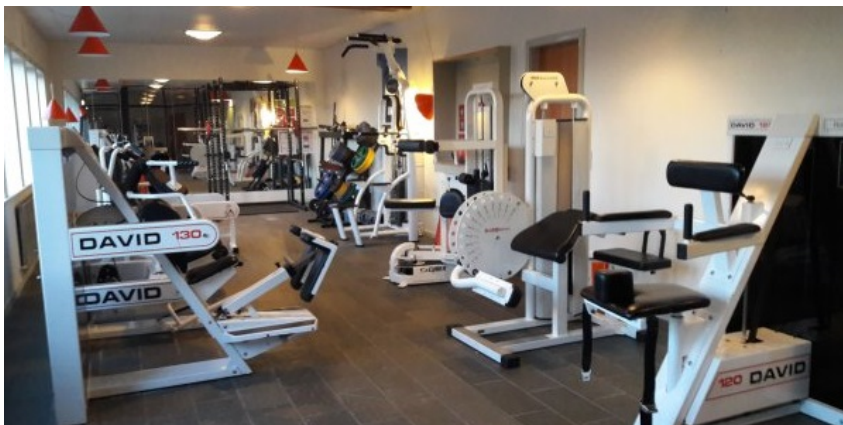
Den første måned betragtes som en prøveperiode og er gratis.

Hver session, typisk 1 time eller 1 ½ time, er inklusiv omklædning.

Medlemmer der benytter motionslokalet betaler kr. 400,- årligt.

I motionslokalet Erantis må der minimum være 2 personer til træning.

Træn aldrig alene.



Ansvarlig for alle holdene: Niels-Jørgen Pedersen og Evelyn Niemann
Motionsaktiviteter i fitness-Erantis lokalet

Mandage

09.30 - 11.00	Maskiner / gulv	Grete Schram	50484918
11.00 - 12.30	Helle Godtved	Gerda Hemmingsen	48265948
	motion på madras		
12.30 - 13.30	Maskiner	Agnete Dyhr Pedersen	30893426
14.00 - 15.30	Maskiner	Günther og Heidi Helmich	24819113
	(ældresagen)		

Tirsdage

08.00-09.00	Maskiner	Karen Faaborg	40231324
09.00-10.00	Stolegymna-stik	Solveig Johansen	51836423
10.00-11.00	Gulv	Inger Olsen	30421310
11.00-12.00	Maskiner	Marianne Frederiksen	22758500
12.00-13.30	Maskiner/gulv	Gitte Møller Eriksen	24669756
14.00-15.00	Maskiner	Mogens Jensen	30490430
17.00-18.00			

Onsdage

09.00 - 10.00	Maskiner	Hanne Hedman	288846
10.00 - 11.00	Gymnastik bånd med Helle Godtved	Kathe Rosenkvist	408715
11.00 - 12.00	Maskiner	Henrik G-Schwensen	616946
12.00 - 13.00	Maskiner	Inge Wind	218001
13.00 - 14.30	Maskiner og tai-chi-gong	Jo-Mei Spendler	281028

Torsdage

08.00-09.00	Maskiner	Karen Faaborg	402313
09.00-10.00			
10.00-11.30	Gulv	Knud Larsen	482657
			616944
11.30 - 13.00	Maskiner	Birgit Mortensen	403754
13.00 - 14.00	Maskiner	Brita Hansen	206472
14.00 - 15.00	Maskiner	Jytte Nymark Jørgensen	292993

Fredage

08.00-09.00	Maskiner	Poul Nielsen	25248175
09.00-10.00	Maskiner	Jens Mortensen	20265316
10.00-11.00	Maskiner og gulv	Gitte Møller Eriksen	24669756
11.00 - 12.00	Maskiner	Bent Baun Madsen	40473534
12.30 - 14.00	Maskiner, De fem tibetanere	Evelyn Niemann	26655751

Lørdage

10.00-11.30	Maskiner	Niels-Jørgen Pedersen	42163317
-------------	----------	-----------------------	----------

Hold på gulv: max 8 personer**Hold på maskiner: max 14 personer**

