

*Revideret 20. august 2024*

I motionslokalet Erantis findes der ud over gulvplads hvor der kan dyrkes alle former for gymnastik, bl.a. også gå/løbebånd, cykler, romaskiner m.m. samt gymnastikremedier fx hulahopring, bolde og håndvægte.

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.

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.

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.

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

08.00 - 08.45

09.30 - 11.00      Maskiner / gulv      Grete Schram      5048

11.00 - 12.30      Helle Godtved  
motion på madras      Gerda Hemmingsen      4826

12.30 - 13.30      Maskiner      Agnete Dyhr Pedersen      3089

14.00 - 15.30      Maskiner  
(ældresagen)      Evelyn Niemann      2665

Tirsdage

## Motionsaktiviteter i fitness/gymnastiklokale

---

08.00-09.00	Maskiner	Karen Faaborg	4023
09.00-10.00	Stolegymnastik	Solveig Johansen	5183
10.00-11.00	Gulv	Inger Olsen	3042
11.00-12.00	Maskiner	Marianne Frederiksen	2275
12.00-13.30	Maskiner/gulv	Gitte Møller Eriksen	2466
14.00-15.00	Maskiner	Mogens Jensen	3049

17.00-18.00

Onsdage

08.00 - 09.00

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

## Motionsaktiviteter i fitness/gymnastiklokale

---

### Torsdage

08.00 - 09.00	Maskiner	Karen Faaborg	
09.00-10.00			
10.00 - 11.30	Gulv	Knud Larsen	
11.30 - 13.00	Maskiner	Birgit Mortensen	
13.00 - 14.00	Maskiner	Brita Hansen	
14.00 - 15.00	Maskiner	Jytte Nymark Jørgensen	

### 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	Evelyn Niemann	26655751

fem tibetanere

Lørdage