

DGI Sydøstjylland



DGI
Sundhedshuset
motion

Tilmelding på www.dgi.dk/201910008003

DGI

Vi glæder os til at se dig

Kom og vær med!

DGI Sundhedshuset Motion er for dig...

der er pensionist eller førtidspensionist og har deltaget i genoptræningsforløb eller rehabiliteringsforløb ved Sundhedsfremme, Forebyggelse og Træning, og som ønsker at fastholde funktionsevnen gennem motion og bevægelse.

Ved DGI Sundhedshuset Motion kan du fortsætte din træning i træningssal 2 og 3 i Sundhedshuset i Løsning.

Træningstider

Mandag-fredag kl. 6-7.45 og 16.15-21
Lørdag, søndag og helligdage kl. 7-17.

Træf en af instruktørerne

Mandag kl. 6.30-7.30 og 16.00-17.00
Tirsdag kl. 16.00-17.00
Torsdag kl. 6.30-7.30

Der er ikke instruktører i skoleferierne.

Uddannede fitnessinstruktører

Du har mulighed for at booke en tid ved en af de tilknyttede instruktører til programlægning og/eller tests. Instruktørerne kan også give gode råd og vejledning til din træning.

Der er desværre ikke mulighed for adgang til omklædningsfaciliteter. Husk at medbringe indendørssko. Fremmøde i påvirket tilstand medfører bortvisning.

Tilmelding og betaling

Prisen er 130 kr pr. måned. Du skal tilmelde og betale senest d. 20. i måneden før du ønsker at deltage. Se mere om tilmelding og betaling bag på folden.

Du har mulighed for at tilmelde én pårørende/træningsven. Vedkommende skal også betale kontingent (130 kr/md.).





Pris: 130kr pr. måned

Har du spørgsmål vedrørende tilbuddet eller betaling, kan du kontakte Anja Eggert fra DGI på anja.eggert@dgi.dk, tlf.: 79404413 eller mobil: 21999759.



Tilmelding

Tilmelding

Du kan tilmelde og betale online på www.dgi.dk/201810998003 eller kontant til instruktørerne. Du skal tilmelde dig senest d. 20. i måneden før du ønsker at deltage til træningen.

Du bestemmer selv, hvor mange måneder, du betaler forud af gangen.

Når du tilmelder dig online, vil der som udgangspunkt stå 0 (nul) i alle felterne med måneder. Du skal blot skrive 1 ud

for de måneder, du ønsker at betale for. Hvis du har betalt tidligere, kan du klikke på det link, du har fået i mailen ved sidste tilmelding og tilføje de måneder, du ønsker at betale for.

Har du spørgsmål eller brug for hjælp kan du kontakte Anja Eggert, DGI på telefon 79404413.

www.dgi.dk/201810998003



Anja Eggert, DGI Sydøstjylland, Langmarksvej 45, 8700 Horsens, mail: anja.eggert@dgi.dk