

Tilmelding

Holddeltagere på et eksisterende hold har mulighed for at tilmelde sig og betale for det samme hold i den nye sæson. Dette betyder, at holdet kan være helt eller delvist fyldt ved sæsonstart.

Vi gør opmærksom på, at der skal være betalt ved holdstart.

Mailtilmelding

Ønsker du at tilmelde dig til holdet via mail skal det foregå fra Rønnebærhus hjemmeside www.rudersdal.dk/roennebaerhus ”Skriv digital post (borger).

Vi gør opmærksom på, at din tilmelding først er registreret når du har modtaget svar.

Telefonisk tilmelding

Tlf: 46 11 50 80 9.15 – 14.30

Det er muligt at blive skrevet på venteliste til fyldte hold. Der er løbende optag, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge.

Brugerbetaling

Prisen for 4 måneder:

Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

Betaling kan ske på følgende måder:

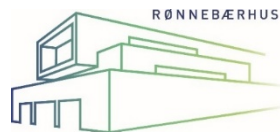
Dankort, kontant eller mobilepay (83 88 94) skriv i kommentarfeltet hvilket hold du betaler for. Du kan også lave en bankoverførsel til reg.nr. 4319 – konto nr. 168 086 95.

Ved alle betalinger er det vigtigt, at man **inden betaling**, først tilmelder sig holdet.



RUDERSDAL
KOMMUNE

Rønnebærhus



Rønnebærvej 15 – 2840 Holte – Tlf. nr. 46 11 50 80
www.rudersdal.dk/roennebaerhus

Vedligeholdende træning

Program fra september 2023

Mandag:

Gymnastik (mellem)	09.30 – 10.30	Katrine Gøthche
Stræk, styrk, afspænding	11.00 – 12.00	Katrine Gøthche
Grøn Puls	09.00 – 10.15	Dorte Strand

Tirsdag:

Let gymnastik (let)	10.00 – 11.00	Anna Sinding
Rudersdal Senior Triatlon	09.00 – 10.15	Dorte Strand

Onsdag:

Gymnastik (mellem)	09.30 – 10.30	Katrine Gøthche
Gymnastik (mellem)	11.00 – 12.00	Anna Sinding
Gymnastik (mellem)	12.45 – 13.45	Katrine Gøthche

Torsdag:

Gymnastik (mellem)	9.30 – 10.30	Dorte Strand
Skovfitness	09.15 – 10.15	Katrine Gøthche

Torsdags tur	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
7., 14., 21. og 28. september		
12., 19. og 26. oktober		
9., 16., 23. og 30. november		
7. december		270,00 kr.

Fredag:

Dynamisk træningsgruppe	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

Niveauinddeling:

Let:

Gymnastik hvor de fleste øvelser foregår siddende på en stol. Ofte mulighed for socialt samvær efter gymnastiktimen.

Mellem:

Fortrinsvis stående og gående øvelser. På nogle hold har du mulighed for let støtte ved stol.

Højt:

Træningen her foregår i et noget højere tempo. Det gælder bl.a. al træning som er udendørs.

Ved indendørstræning kan der være øvelser på måtter, som kræver at du kan komme op/ned fra gulv ved egen hjælp.