

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.

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 9.00 – 10.00

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

Januar – april kr. 480, maj – august kr. 360 og september – december kr. 480 pr. hold med én mødegang om ugen.

Vær opmærksom på at nogle hold i sommersæsonen har et begrænset antal mødegange og derfor vil prisen være yderligere reduceret. Disse hold får direkte besked af instruktøren.

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 på konto nr. 71 34 – 11 48 204

Ved alle betalinger er det vigtigt, at man **inden betaling**, først tilmelder sig holdet, enten ved henvendelse på kontoret eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

Rønnebæarhus



Vedligeholdende træning

Program fra maj - august 2025



RUDERSDAL
KOMMUNE

www.rudersdal.dk/roennebaarhus

▪

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	Vikar
Rudersdal Senior Triatlon	09.00 – 10.15	Dorte Strand
Dynamisk træningsgruppe	13.15 – 14.45	Dorte Strand

Onsdag:

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

▪

Torsdag:

Gymnastik (mellem)	9.30 – 10.30	Dorte Strand
Stræk, syng og snak	9.30 – 10.45	Katrine Gøthche

Torsdags ture

12.00 – 15.30

Katrine Gøthche og

Dorte Strand



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