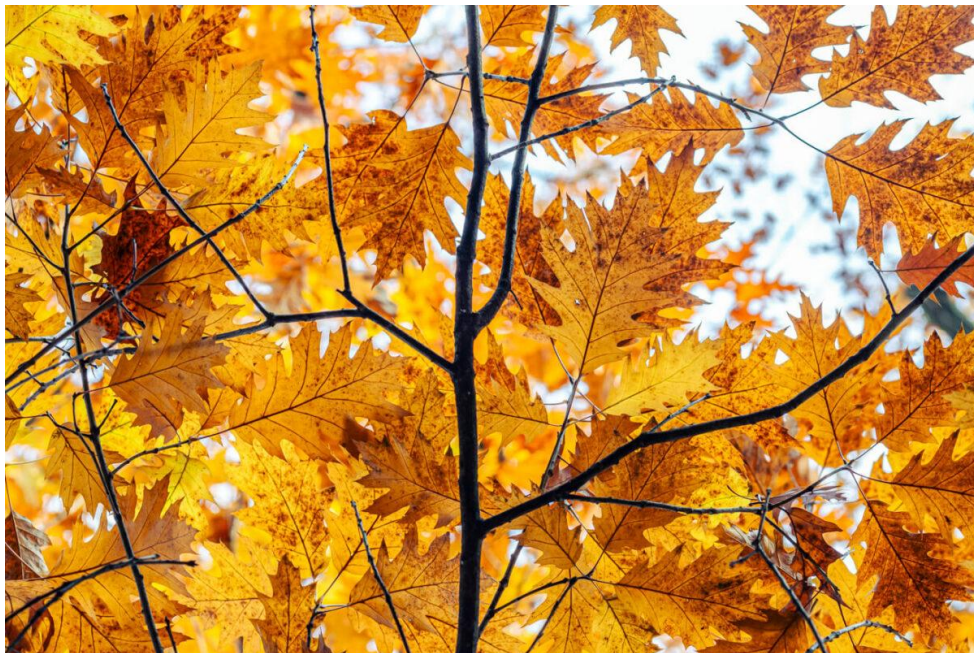
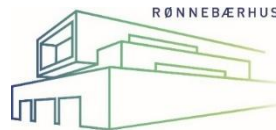


Rønnebæarhus



Vedligeholdende træning

Program fra

september - december 2025



RUDERSDAL
KOMMUNE

Mandag:

Gymnastik (mellem)	9.30 – 10.30	Anna Miller
Stræk, styrke, afspænding	11.00 – 12.00	Anna Miller
Grøn Puls (Højt)	9.00 – 10.15	Dorte Strand

Tirsdag:

Gymnastik (let)	10.00 – 11.00	Freddy Lillelund
Rudersdal Senior Triatlon (Højt)	9.00 – 10.15	Dorte Strand
Dynamisk træningsgruppe (Højt)	13.15 – 14.45	Dorte Strand

Onsdag:

Gymnastik (mellem)	9.30 – 10.30	Katrine Gøthche
Gymnastik (mellem)	11.00 – 12.00	Freddy Lillelund
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
Torsdagsture	12.00 – 15.30	Dorte Strand

Hvilket hold er det rigtige for mig?

For at hjælpe dig til at finde det rigtige hold, har vi delt vores gymnastik hold ind i tre niveauer:

Niveau LET:

Alle øvelser foregår med en stol som udgangspunkt i et roligt tempo. Holdstørrelsen er lille (max. 14. pers./hold)

Niveau MELLEM:

Her bruger vi stadig en stol som udgangspunkt for øvelserne, men der er flere stående øvelser og tempoet er højere. Vi kører med større holdstørrelser (max. 25. pers./hold).

Niveau HØJT:

Alle udendørs træningshold, hvor det forventes at du kan gå ca. 3 km. De indendørs hold, hvor man benytter et underlag og derfor forholdsvis ubesværet skal kunne komme op og ned fra underlaget.

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.

Tilmelding pr. mail

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.