

SIKKERHED

Maskinerne i motionscentret er af den bedste kvalitet og de mest sikre på markedet.

Inden brug af maskinerne får du instruktion af uddannet instruktør. Instruktionen bør du følge. Dette giver det bedste resultat.

Træningen sker på eget ansvar. Det er din ansvar- og/eller ulykkesforsikring der skal dække eventuelt uheld.

Vi opfordrer til, at der altid er mindst 2 i motionscentret, når der trænes, hvis der skulle ske uheld.

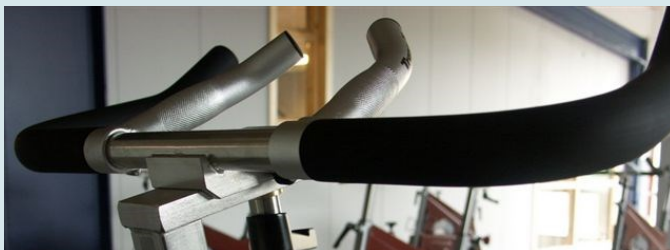
Motionscentret er videoovervåget for din tryghed og sikkerhed.



FORENINGSLIV

Vi håber, alle medlemmer af VHG Motion vil føle ejerskab af centret, og passe godt på det.

Har du forslag til arrangementer for medlemmerne i VHG Motion, eller forslag til ændringer i motionscentret, kan du anvende den opstillede idépostkasse.



Har du spørgsmål, eller vil du meldes ind i VHG Motion, kan du henvende dig personligt i motionscentret mellem 19.00-20.30 mandag til torsdag. Du kan også ringe på **59689711** i samme tidsrum. Her vil instruktørerne kunne hjælpe dig med at booke tid til instruktion på vores hjemmeside.

Du er altid velkommen til at henvende dig til:

vhgmotion@v-h-g.dk

Se også hjemmesiden:



Danmarks første foreningsbaserede motionscenter med certifikat på kvalitet.

VHG MOTION

..... åbent 365 dage om året.

VHG MOTION

I motionscentret bliver det muligt at leve op til VHG's slogan:

Velvære
Helbred
Glæde

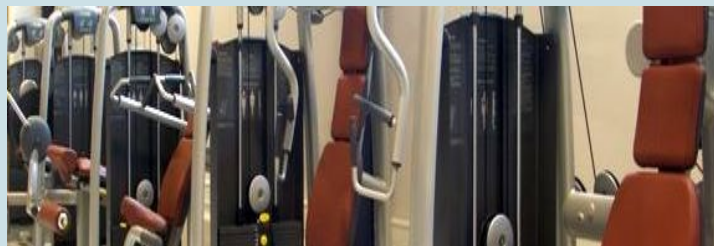
Medlemskab

Med medlemskab til VHG Motion kan du komme i motionscentret, så ofte du har lyst.

Der er åbent 365 dage året fra klokken 04.30 til 24.00.

Der er mulighed for instruktion klokken 19.00 til 20.30 mandag—torsdag, men husk: der kan være ventetid. For at blive indmeldt i VHG Motion, betales et engangsbeløb på 100 kr., som dækker oprettelse samt adgangsbrick. Ud over dette betaler du kontingent efter ønsket periode - se herunder.

600 kr.	for	3 mdr.
1100 kr.	for	6 mdr.
2000 kr.	for	12 mdr.



Kondition og vægttab.....

VHG Motion råder over de nyeste maskiner på markedet, som kan medvirke til forbedring af kondition og forebyggelse af kredsløbsproblemer.

I VHG Motion er der Indoor Cycling — cykler med triplelink pedaler, så både almindelige sko og cykelsko kan anvendes.

- også for ældre!



VHG Motion har et passende udvalg af maskiner til styrketræning af knogler, muskler og led. Det høje komfortniveau gør udstyret velegnet til alle, også ældre og mindre mobile brugere.

Se mere på vores hjemmeside:

www.v-h-g.dk

Regler i VHG Motion

Når du bliver medlem af VHG Motion, skal du skrive under på, at du er bekendt med motionscentrets regler, og vil handle ud fra disse. Reglerne beskriver blandt andet, hvordan du skal bruge din personlige medlemsbrick. Brikken må IKKE overdrages til andre, og skal anvendes hver gang, du går ind eller ud af dørene i motionscentret.

For at alle medlemmer synes om at være i VHG Motion, må der ikke skrues højt op for musikken i motionscentret.

Alle medlemmer forventes at hjælpe med oprydning efter sig selv, samt aftørring af maskiner efter brug, så maskinerne er klar og i orden til næste medlem, der ønsker at anvende dem. Husk at benytte indesko, når du træner, og ved træningen skal overkrop være tildækket i form af T-shirt eller andet træningstøj.



Når du er medlem af VHG Motion kan du benytte alle maskiner, deltage i Indoor Cycling (Spinning®), og holdtræning—hold øje med hjemmesiden under holdtræning, her kan du se hvilke hold der p.t. er aktuelle, uden at det koster ekstra. Alle steder vil uddannede instruktører tage godt imod dig.