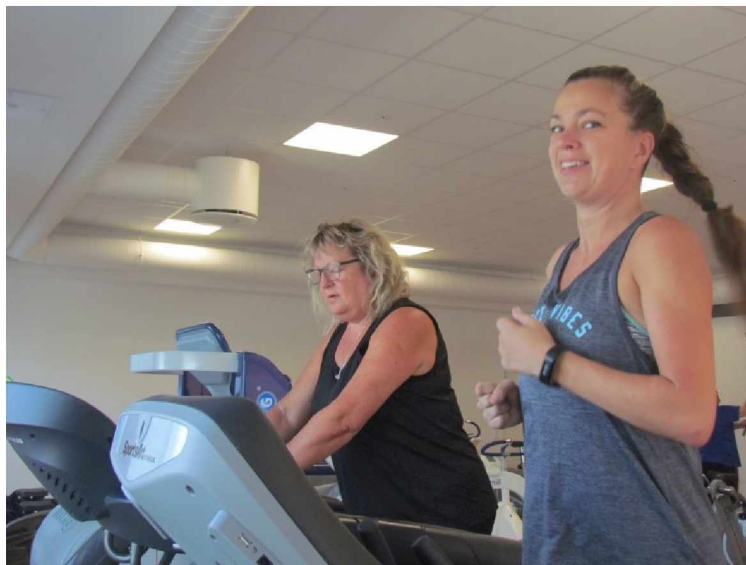


## **Alle medlemmer kan melde sig træning med fitness-maskiner i Sundhedshuset.**



I Sundhedshuset kan alle medlemmer træne på fitness-maskiner. Der er løbebånd, ro-maskiner, benpres og en lang række maskiner, som der er mulighed for at prøve kræfter med. Diabetesforeningen i Albertslund har uddannet sine egne instruktører, som giver den daglige rådgivning om maskinerne. Derudover er der mulighed for at melde sig til introduktionskurser til maskinerne, som foregår efter nærmere aftale. Se artiklen på side 2 om intro-kurser.

### **Hvornår foregår træningen med maskiner?**

Der er træning flg. dage:

Onsdage kl. 17.30 – 19.00, torsdage kl. 17.30 -19.00 og søndage kl. 10.30 – 12.00

Det overvejes at supplere med træning om fredagen, men det er ikke aftalt endnu.

### **Hvordan melder jeg mig til træningen?**

Selve tilmeldingen til træningen foregår ved at sende at sende en e-mail til vores foreningsmail: [albertslund@diabetes.dk](mailto:albertslund@diabetes.dk). Hvis du ikke har en e-mail adresse, så ring til Glenn på 2276884.

Du modtager herefter en e-mail med et link til holdsport.dk. Klik på dette link og opret dig som bruger på holdsport.dk med angivelse af navn, e-mail adresse og mobil tlf. Når du er oprettet, kan du i "kalenderen", vælge de dage du ønsker at træne ved at klikke på "+-tegnet". Du kan anvende "hold-sport-appen" enten på en pc'er, ipad eller en mobil. Der kan være enkelte gange, hvor træningen aflyses. Ring evt. til instruktøren (markeret med blå bjælke) i holdsport.