



BALLE BORGERHUS

Balle Selvtræning.

Balle Borgerhusforening lukker snart op for Selvtræning. Det gamle Borgerstuen er gennem det sidste år ved frivillige kræfter blevet forvandlet fra det gamle fest- og mødelokale til et flot motionsrum med tilhørende kaffestue. Motionsrummet er indrettet med forskellige motionsmaskiner, som enten er beregnet til at styrke enkelte led og muskelgrupper eller mere konditionsprægede maskiner, hvor du får pulsen op.

Vi håber, at lokalerne kan tages i brug fra d. 1.7.2021.

Du kan umiddelbart begynde din træning, når du har tilmeldt dig, har betalt dit medlemskab og fået udleveret dit nøglekort. Hvis du ønsker nærmere instruktion, vil du få mulighed for dette i august, når instruktørerne er hjemme fra ferie. Instruktionen vil være et kort kursus, som omhandler maskinernes funktioner samt din egen sikkerhed. Man må gerne belaste sin krop, men ikke overbelaste den. Al aktivitet i lokalerne foregår på eget ansvar.

Du skal også have et nøglekort. Alle over 18 år kan blive medlem. Unge mellem 16 og 18 år kan også blive medlem, men må kun benytte maskinerne sammen med forældre. Medlemskabet er personligt, **helt personligt**, og det betyder, at du ikke må udlåne dit kort til andre, eller invitere gæster med. Vi laver løbende kontrol. Kortet koster et depositum på 100 kr. og benyttes som nøgle til huset. Ved udmeldelse får du 100 kr. retur, hvis kortet ikke er beskadiget.

Lokalet må benyttes alle dage fra kl. 06.00 og indtil 21.00. I dagligdagen fungerer det sådan, at du reserverer din tid (1 time) ved at skrive dig ind i kalenderen, som ligger i entreen. Du kan reservere mange tider flere uger frem. Der må højst være 4 brugere i lokalet ad gangen. Så er der fin plads til alle. Man kan også reservere plads som en gruppe, og her må man gerne være flere end 4, for så er man selv ude om, at der kan være ventetid ved enkelte maskiner. Når man så er færdig med træningen, kan man skrive nye reservationer ind i kalenderen. Herefter kan man sætte sig ind i kaffestuen og få en god snak og en kop kaffe med venner og dem, man ikke kender. Kaffen er på husets regning, men du brygger den selv og rydder selv op.

Vi vil forsøge, at holde kontingentet meget lavt. Som introduktionstilbud vil det koste 300 kr. for resten af 2021, forudsat at du er medlem af Balle Borgerhusforening. Ikke-medlemmer betaler 500 kr. for resten af året. Kontingentet for 2022 er ikke fastsat endnu, men prisen vil blandt andet afhænge af antallet af medlemmer.

Så længe der er Corona over os, overholder vi alle krav og restriktioner. For øjeblikket betyder det, at medlemmer af Selvtræning skal på forlangende kunne fremvise en gyldig test eller være færdigvaccineret. Herudover skal alle medlemmer afspritte hænder samt håndtag på maskinerne før og efter brug. Der må ikke bruges udendørs fodtøj i træningslokalet. Dette vil også være gældende efter at coronarestriktionerne er ophævet.

Selvtræning i Balle er en selvstændig aktivitet under Balle Borgerhusforening. Det er derfor borgerhusforeningens bestyrelse, der er ansvarlig for aktiviteten og ansvarlig overfor generalforsamlingen. Bestyrelsen har hjælp af en styregruppe, som klarer dagligdagen med hjælp fra bestyrelsen. Det er blandt andet styregruppen, der står for introkurset og registrering af medlemmer.

Sådan tilmelder du dig:

Send en mail (ikke i uge 28 og 29) til Anne Svane 1708svane@gmail.com med oplysning om:

- *Dit fulde navn
- *Din mailadresse
- *Dit telefonnummer
- *Er du medlem af Borgerhusforeningen?
- *Hvis ikke, Ønsker du medlemskab?

Betal medlemskabet på konto 7321 1084188 eller MobilePay 865965.

Prisen er: kontingent 300 kr., nøglekort 100 kr., evt. medlemskab af Borgerhuset 100 kr., kontingent uden medlemskab af Borgerhuset 500 kr.

Når betalingen er registreret og kortet er aktiveret, kan du afhente dit nøglekort hos kassereren:

Lisbeth Sørensen, Elmevænget 18, ring i forvejen på 4074 1093.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen



Projektet er støttet af LAG-Djursland



Den Europæiske Landbrugsfond
for Udvikling af Landdistrikterne:
Europa investerer i landdistrikterne