

Studiebesök hos Friskbyggarna lördag 14 april

Följ med oss på studiebesök till Friskbyggarnas gym lördag den 14e april.

Vad: Studiebesök hos gymmet Friskbyggarna

Plats: Friskbyggarna, Lastvägen 3, 231 62 Trelleborg

Tid: Lördag 14 april. kl. 11.30-12.30. Samling för samåkning kl. 11.00 framför Kärnan (Portgränd 10, Trelleborg) eller 11.30 vid Friskbyggarnas byggnad

Kontaktperson och anmälan: Loes Vollenbroek (sekreterare),
rsmhtrelleborg@gmail.com, 076 295 71 39, styrelseledamöter vid Öppet hus
eller om du träffar styrelseledamöter i annat sammanhang. Anmälan
omgående dock senast fredag 13 april.

Extra info: Lugn och enskild besök för oss i RSMH Trelleborg. Ingen träning
krävs, det går bra att följa med för att vara med (och ser sig omkring).
Föreningen erbjuder hjälp med att få FAR (fysisk aktivitet på recept) vid
intresse. Hemsida Friskbyggarna: <http://www.friskbyggarna.se/>
Mer information se nästa sida.



Information om studiebesöket hos Friskbyggarna:

Mattias (personlig tränare och ägare av Friskbyggarna) pratade med oss om motionsglädje vid februaris föreläsning och har erbjudit att ge en prova-på pass på gymmet special för oss i RSMH Trelleborg. Under besöket visas gymmet, får vi information om vad gymmet erbjuder och kan den som vill testa olika träningsmaskiner/former. Men det går även bra att bara följa med för att se gymmet och få information, det finns inga krav eller förväntningar att man ska träna.

Besöket ligger utanför gymmets vanliga öppettider så vi har det lugnt och det kommer inte/knappt att finnas besökare (det kan vara så att någon enstaka medlem av gymmet som har tagg finns på plats men det brukar inte vara så). Vi välkomnas kl. 11.30 på gymmet. Antingen tar man sig dit själv eller samlas vid Kärnan kl. 11.00 då vi har samåkning för den som vill samåka. Anmäl dig om du vill följa med på besök så att vi kan informera gymmet och om du tar dig dit själv eller behöver plats i minibuss/bil. Om man efter besöket eventuellt vill fortsätta med någon form av träning så kan föreningen hjälpa till med att ordna Fysisk Aktivitet på Recept (FAR) genom vården (ingen garanti att det beviljas men vården beviljar det i de allra flesta fall). FAR ger en 11-klipp kort på Friskbyggarna eller kan användas på andra platser som har avtal. Friskbyggarna erbjuder dessutom den första personliga introduktion gratis till RSMH medlemmar.

Sekreteraren Loes började träna på Friskbyggarna sommaren 2017 och har erfarenhet att det är det första gymmet hon kan träna på. Friskbyggarnas gym är mycket behaglig för den som har problem med dem flesta gym.

Friskbyggarnas lokal är nybyggd, har högt i tak, är ljust och fräscht, har jämförelsevis lugn musik, knappt speglar och inga bildskärmar. Besökare är för det mesta 55+ och sfären är avslappnad, inte prestationsinriktat, att man är ok som man är och att det bara är kul att man gör någon form av motion.