

Helsinge Funktionel Styrke inviterer medlemmer af seniorcenteret indenfor til selvtræning i Helsinge-hallernes kælder

For godt et år siden mødtes medlemmer fra Helsinge Fodbold, Helsinge Badminton og Team Helsinge Håndbold om en fælles vision og et fælles projekt om at etablere et styrketræningsforum for foreningerne omkring Helsinge hallerne.

Resultatet blev en ny forening – Helsinge Funktionel Styrke (HFS) – og med masser af energi, ildsjæleri og samarbejde og velvilje fra mange sider er vi nu der ,hvor vi kan invitere flere ind.

HFS vil derfor byde seniorcenteret medlemmer indenfor som selvtrænere. Vi har cykler, løbemaskiner, romaskiner, diverse andre maskiner til pres/løft og og masser af vægte, som passer til vores udøvere. Der er ingen instruktør – så du er selvtræner. Du kan komme ind via en nøglebrik – og den bliver nok i løbet af foråret erstattet af app til din telefon.

Styrketræningen har åbent for selvtrænere fra 9-15 alle hverdage – og fra 7-22 i weekenden.

Prisen er 600 kr. årligt, som opkræves i juli/august - men du kan blive medlem til 30.6 for 250 kr.

Hvis du er interesseret, så tag fat i Hans Peter Dueholm – 42504269 eller hpdueholm@gmail.com.

Han viser med glæde styrkefaciliteterne frem – eller måske kan vi finde en dag til åbent hus.



Bestyrelsen i HFS – Kasper Klitgaard, Helle Blomsterberg, Thomas Jessen, Hans Peter Dueholm,
Morten Prang