

Velkommen til selvtræning i Ballerup Kommune

Selvtræning er et gratis tilbud for borgere, der er 65+ år, bosiddende i Ballerup Kommune og ikke kan benytte andre fritids- og motionstilbud som fx senioridrætten og de kommercielle fitnesscentre.

Der er ikke personale til stede, og du skal derfor være selvhjulpent.

Der er en hjertestarter i salen.

Der trænes på eget ansvar!

Tiderne er fastsat under hensyntagen til den professionelle træning for visiterede borgere. Der kan løbende forekomme ændringer i tidspunkterne for selvtræning.

Træningstider pr. 1.02.2019 i SundhedsHuset

Mandag		
Tirsdag	Kl. 8 - 10	Kl. 16 - 17.30
Onsdag	Kl. 8 - 9.30	Kl. 17.30 - 20
Torsdag		Kl. 19 - 21
Fredag	Kl. 12-13	Kl. 16 - 20
Lørdag		Kl. 8 - 16
Søndag		Kl. 8 - 16

Ansvar og regler

Lokalerne skal efterlades i samme stand, som de modtaget. Det betyder, at der skal være ryddet op og træningsudstyr af enhver art skal placeres, hvor det blev fundet.

- Medbring rent fodtøj til indendørs træning.
- Undgå smitte og brug håndsprit både før og efter træning.
- Rengør håndtag på træningsudstyret efter brug.
Der er papir og forstøver med desinficerende væske i træningslokalet.
- Det er muligt at klæde om og bade.
- Der må selvfølgelig ikke fjernes noget fra lokalerne.
- Husk at lukke vinduer og døre efter dig.

Er der udstyr, der går i stykker eller anden vigtig information bedes du kontakte Forebyggelsesenheden på tlf. nr. 4477 2607 eller e-mail: sundhedshuset@balk.dk.

Ved akutte problemer kontakt VAGT og SIKRING på 4477 3434

God træning ☺