

Kære TIM-medlem

Her kommer lidt information om styrketræningslokalet og brugen af det.

Lokalet åbner officielt mandag den 19. januar 2026.

Lidt om styrketræning

Styrketræning er en effektiv træningsform, og vi håber, at mange af jer bliver glade for det ekstra tilbud. Vi anbefaler at starte let ud 1-2 gange om ugen i de første 3-4 uger. Begynd med 1-2 sæt af 8-20 gentagelser. Byg gradvist på med flere sæt til du rammer 3-4 sæt og fokuser derefter på at øge belastning (kg) og/eller antallet af gentagelser. Der må gerne være ømhed i musklerne efter træningen. Leddene skal ikke gøre mere ondt end normalt dagen efter.

Adgangstidspunkter: Kl. 9.00-15.00 i alle hverdage.

Adgang til lokalet

Brug koden: "1985#" for at åbne lokalet. Koden er personlig, og det er ikke tilladt at medbringe gæster. Koden bliver udskiftet løbende, men du vil blive opdateret, når det sker.

Kultur for brug af lokalet

Lokalet er et fleksibelt lokale for flere af kommunens foreninger, og derfor kan der være andre i lokalet.

Vi har et sæt retningslinjer, som vi beder jer om at følge:

- Alt udstyr skal blive i lokalet
- Alt udstyr skal lægges på plads efter brug.
- Udstyr tørres af med papirhåndklæde efter brug. Sprøjt på papirhåndklædet og ikke direkte på udstyret.
- Der trænes i træningstøj og indendørssko.
- Sørg for at lukke vinduerne, når du forlader lokalet.
- Vi opfordrer til, at du ikke styrketræner alene.
- Vi opfordrer alle til at respektere hinanden.