

# Styrketræning er essentiel indenfor rigtig mange idrætter

Book meget billige træningstider hos "**Foreningernes Styrketræning Gladsaxe**"

## Kære foreninger

Man kan i dag dyrke styrketræning hos rigtig mange fitnesskæder, men der har dog ikke været et sted, hvor idrætsforeningerne kunne booke sig ind som eneste bruger og ikke skulle dele redskaber og tid med almindelige fitnessbrugere. Men med oprettelsen af **Foreningernes Styrketræning Gladsaxe** sidste år, blev der etableret styrkefaciliteter, der kun står til rådighed for FIG's medlemsforeninger, og som idrætten ikke skal dele med andre.

Det har kano og kajak, ishockey, volleyball og svømning udnyttet det første år, og nu skal vi så i gang med at booke tider for det kommende år, og vi vil gerne give alle FIG's medlemsforeninger mulighed for at lægge billet ind på træningstider. **Sidste mulighed for at lægge billet ind er søndag den 31.august, hvor mail sendes til FIG med ønske om dage og tidspunkter.** I er meget velkommen til at komme forbi og se hvad der er af muligheder. Kontakt undertegnet.

## MULIGHEDER

Styrkelokalet ligger på Isbanevej 3, 1.sal ved siden af FIG's kontor og med ishockey og billard som naboer. Der er mulighed for:

- Traditionel styrketræning med frivægte (håndvægte og vægtstænger med kuglelejer), der muliggør funktionel højintensitetstræning gennem øvelser indenfor vægtløftning, styrkeløft og traditionelle styrkeøvelser.
- Coretræning for en stærk kropsstamme, der muliggør maksimal kraftoverførelse ml. de enkelte legemsdele og en stærk midtersektion (mave og ryg)
- Skadesforebyggende træning med remedier som frivægte, stort multifunktions trækapparat, swissballs og TRX-træning.
- Har man booket en time fast, så er man primær bruger i denne time, og kan komme med op til ca. 12 udøvere. For at give størst mulig fleksibilitet, så kan enkelte udøvere dog godt komme i andres træningstid (max. 4 udøvere i alt), hvor man så er sekundære brugere, og derfor må respektere den træning som de primære udøvere har planlagt. Men i det første år er det gået ganske gnidningsfrit ved at snakke med hinanden.

Remedierne er foreningens egne, og dermed også Jeres, hvis man vælger at benytte sig af tilbuddet. Det er derfor også brugerne, der bestemmer, hvad der skal suppleres op med hen ad vejen af nyt udstyr. Af pladshensyn har man dog valgt, at der i første omgang ikke opstilles nogle aerobe maskine såsom løbebånd, cykler, romaskiner etc.

## ØKONOMI

Når man melder sig ind, så betaler man et engangs depositum på 2.500 kr. som er foreningens garanti for, hvis der er noget, der skal erstattes undervejs. Der vil hvert eneste år være et fast kontingent uanset antallet af timer man booker på 5.000 kr. pr. forening, som giver ret til 1 fast træningstime i det næste år. Ønsker man flere træningstimer, så koster det 1.000 kr. pt. time i den primære træningstid, som er fastsat til 14.00-20.00 på alle hverdage. Timer udenfor dette tidsrum koster 500 kr. pr. time for hele træningsåret.

Her under finder I 3 forskellige eksempler, der alle koster det samme for klubben på årsbasis, nemlig 7.000 kr.

	Grundkontingent dækker 1 times træning i prime time	Ekstra timer i prime time koster 1.000 kr./time	Ekstra timer udenfor prime time koster 500 kr./time	Total pris	Gennemsnitlig pris pr. udøver pr. trænings-time ved 10 udøvere
2 ekstra timer i prime time	5.000	2.000	0	7.000	4,49 kr. / time/ udøver
1 time ekstra i prime time og 2 timer udenfor prime time	5.000	1.000	1.000	7.000	3,37 kr. / time / udøver
4 timer ekstra udenfor prime time	5.000	0	2.000	7.000	2,69 kr. / time / udøver

Der er altså tale om en meget, meget beskedne pris pr time for hver enkelt udøver! Kigger man på, hvad månedsprisen bliver pr. udøver, så bliver det kun 58,33 kr. og hvis man sammenligner med de traditionelle centre, så tager de fra ca. 200 kr. og opefter om måneden pr. udøvere. Der er altså masser af god økonomi som forening i at være med i Foreningernes Styrketræning Gladsaxe, hvor man så oven i købet får den fordel, at man har indflydelse på, hvad der skal købes ind og hvordan foreningen ellers skal drives, da den som alle andre foreninger har en årlig generalforsamling.

Vi glæder os til at høre fra Jer :o)

*Med venlig hilsen*

*Michael Bruun Jepsen  
 Generalsekretær FIG  
 Isbanevej 3 (skøjtehallen)  
 2860 Søborg  
 ☎ 3957 6205  
[www.fig-gladsaxe.dk](http://www.fig-gladsaxe.dk)*