

# SELVTRÆNING i dit lokale Folkehus



**FOF** Aftenskolen  
Aarhus

SUNDHED OG OMSORG  
Aarhus Kommune



FOF Aarhus · tlf. 86 12 29 55 · mail@fof-aarhus.dk · www.fof-aarhus.dk

# SELVTRÆNING

Dit Folkehus og FOF Aarhus har en samarbejdsaftale, der giver dig unikke selvtræningsmuligheder.

## Hvad betyder et medlemskab under FOF Aarhus for dig?

Med en fagligt kompetent instruktør vil FOF Aarhus kunne tilbyde:

- Introduktion til træningsmaskinerne så du undgår skader
- Vejledning tilpasset dine træningsbehov
- Mulighed for at træne inden for centerets åbningstider.

## Mere information

Ved indgangen til træningslokalerne vil der være opslag om:

- Folkehusets åbningstider
- Datoer for introduktion og vejledning
- Praktisk information om workshops og andet.

Via mail vil vi sende nyhedsinformation ud til vores medlemmer.



## Hvem er FOF Aarhus?

Vi er et folkeoplysningsforbund, der arbejder for at udvide den enkeltes indsigt, vidsyn og livskvalitet.

FOF Aarhus har mere end 70 års erfaring i at afvikle holdundervisning, aktiviteter og arrangementer til mange forskellige målgrupper.

Når FOF Aarhus engagerer sig i dit lokalområde, er det ud fra ønsket om at bidrage til et sundere liv for alle.

## Tilmelding

Medlemspris: **kr. 245,-**

*Pris er for et år (reguleres efter hvornår på året du tilmelder dig).*

Du kan tilmelde dig ved at ringe til os på tlf. 8612 2955 eller kom forbi i FOF butikken, H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C.

Du kan også skrive en mail til [mail@fof-aarhus.dk](mailto:mail@fof-aarhus.dk), hvor du oplyser dit fulde navn, adresse, telefonnummer, email, fødselsdato og hvilket lokalcenter, du ønsker at træne i. Se mere om træningssteder på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



**FOF** Aftenskolen  
Aarhus

SUNDHED OG OMSORG  
Aarhus Kommune

