

Maj 2024

## Kære ejere i Geelskovparken - Motionsrummet

Geelskovparken har siden bebyggelsens start i 1972 haft en svømmesal i nr. 10, med tilhørende omklædning, baderum og sauna. Samt et lille lokale med nogle få motionsredskaber.

Med årene blev svømmesalen utidssvarende og meget dyr i drift. Det blev besluttet at nedlægge svømmesalen og i stedet bruge rummet til et større motionscenter. Ombygningen stod færdig i starten af 2024, og fremtræder lys og indbydende. De øvrige faciliteter er uændrede.

Det første udstyr, der blev anskaffet, var baseret på cardiotræning, dvs. kredsløbstræning, og består af løbebånd, romaskiner, motionscykler og crosstrainer

Her i maj er udstyret suppleret med redskaber til styrketræning: leg press, leg extension/curl, abductor/adductor og ryg extension.

Dermed har vi på meget kort tid kunnet indfri ønsket om eget motionscenter, som tilser Geelskovparkens ejere/brugeres behov og interesse i at kunne motionere og udvikle bedre fysik og velvære.

Den 28. maj havde vi en meget informativ og effektiv gennemgang af udstyret ved Martin Strauch fra leverandøren SAGATRIM, og med fin deltagelse af 20 beboere fra Geelskovparken.

### Oplysninger om motionsrummet.

Der er ændret på lys i motionscentret, så alt lys tændes og slukkes manuelt ved indgangsdøren.

**Bemærk: Al brug af redskaber og udstyr i motionscentret er på eget ansvar.**

**Husk: at afrense redskaber og udstyr efter brug.**

Ordensregler er opslået i motionsrummet, og kan også ses på vores hjemmeside, hvor også tilmelding og kontingent fremgår.

Hvis der ønskes forevisning af udstyr og træningsmåder, så tag gerne kontakt med undertegnede. Hvis der nogen i Geelskovparken, der kan bidrage med holdtræning i f.eks. yoga, eller med personlig instruktion, hører vi meget gerne fra jer.

Vi håber at mange vil blive brugere af vores nye motionscenter og vil blive glade og tilfredse og også få det endnu bedre.

På motionsgruppens vegne,

Dennis Rasmussen, 40 3630 80

e-mail: [dennisjohan1@hotmail.com](mailto:dennisjohan1@hotmail.com)