

PÅ 'HOLD FAST' FÅR DU:

- Et fællesskab, hvor alle kan være med - LOKALT, hvor du bor!
- Træning, som er tilpasset dig og dine skavanker.
- Gode snakke og hyggeligt samvær.
- Varm kaffe.
- En mulighed for at blive lidt sundere og lidt stærkere - selv hvis du lever med KOL, diabetes eller andre kroniske sygdomme.



HVORFOR PRØVE 'HOLD FAST'?

1

Fællesskab før træning
På 'Hold Fast' kommer fællesskabet før træning. Jo jo, vi er her for at blive stærkere og sundere, men den gode snak, samværet og kaffen er lige så vigtig.

2

Skavanker ingen hindring
Hold Fast rummer alle, som har lyst til at være med. Lige fra dig som lever med KOL, til dig der gerne vil motionere for sjov.

3

Øvelser tilpasset til dig
Holdets personlige træner Simon Blumensaat tilpasser øvelserne, så du får en overkommelig udfordring, der giver dig mod på mere.



HOLD FAST! DET HER ER TRÆNING, SOM ALLE KAN VÆRE MED TIL!



SAVNER DU ET HOLDEPUNKT? NOGLE DU KAN VÆRE SAMMEN MED FAST?

Så er 'Hold Fast' med RgF det rigtige tilbud for dig! Vi starter med gratis træning her i Sjællandsgadekvarteret onsdag den 9. og onsdag den 16. september.

På 'Hold Fast' er du aktiv sammen med Simon, som hjælper og guider dig gennem forskellig bevægelse, leg og aktivitet.

Træningen bliver tilpasset dine eventuelle skavanker, så du kan være med til alt fra let styrketræning til små boldspil. Musikken er god og kaffen er varm, når vi får os en snak. Både før og efter træning!

*Simon Blumensatt,
personlig træner*



onsdage kl. 10.00-10.45

Den 9. og 16. september er der gratis træning for alle, som vil se, hvad det er. Herefter koster det 30 kr. pr. gang. Eller 25 kr. pr. gang, hvis du køber et klippekort.



Vi træner fra 9. september til den 25. november i festsalen, Sjællandsgade 51.

NYT SAMARBEJDE!



Hold Fast med RgF i Sjællandsgade-kvarteret er et projektsamarbejde mellem Randers gymnastiske Forening og Randers Bolig af 1940 i perioden september-november 2026.

Målet er at undersøge behov og efterspørgsel for træning lokalt, hvor man bor - og forhåbentlig efterfølgende oprette et fast tilbud, såfremt der er interesse for at **“holde fast lige dér, hvor du bor!”**.

