



Friskvårdsklubben i Malmö VT-2018

Ibland frågar en del av er efter hjälp eller råd. Kan vi svara så gör vi det, men det är också viktigt för er att veta att vi inte kan tillhandahålla vård eller samtal. Vi har heller inga läkare att tillgå.

Till Friskvårdsklubben kommer man främst för att röra sig, men även för den sociala gemenskapen.

Fysisk aktivitet är bra för både kropp, knopp och själ. Alla coacher finns främst på plats för detta.

Föreningens huvudsyfte är att stärka er fysiska hälsa, som förhoppningsvis påverkar er mentala hälsa positivt.

Anmälan och avanmälan

Det är fortsatt viktigt att anmäla sig för att delta och avanmäla sig när ni inte kan komma.

- En del pass har begränsat antal platser. En del pass har även kö, det är positivt om avanmälan görs senast 24 timmar innan passen med kö, så vi kan kontakta andra medlemmar som vill delta.
- Det går bra att meddela coachen eller funktionären som tar hand om närvaro på passet att du kommer nästa vecka.
- Coacher vill veta hur många som kommer, då en del coacher anpassar sitt pass efter antalet deltagare.
- Anmälan kan göras till **0708-417594**. Om vi inte svarar prata in ett meddelande eller skicka ett SMS istället och skriv vilket pass du vill delta på. Du kan även anmäla dig via mejl till anmalan@fvkmalmo.se.

SMS påminnelse

- Vi SMSar ut en påminnelse till er som deltagit/anmält er, generellt 1-2 vardagar före passet.
- Vill ni inte ha denna påminnelse kontakta oss.
- När ni smsar att ni vill komma, uppge gärna vilket pass ni vill komma på. Då det ibland är svårt för oss att avgöra vad ni anmält er till på grund av begränsningar i vår telefon.

Aktiviteter

- **Frigörande Dans** leds av Stina, tyvärr har Fredrik ingen möjlighet att fortsätta då han drabbats av en skada.
- **Gym på Fitness 24 Seven**, fortsätter till våren. Deras lokal är på **Ystadvägen 13**. Viktigt att man anmäler sig och fått bekräftat att man kan komma, då detta pass har begränsat antal platser.
- **Bassängträning** fortsätter även nu under våren. Vi har nu två pass med 5 platser vardera. Båda passen är på tisdagar. Pass 1 klockan 12.45 och Pass 2 klockan 13.45. **Vi har kö på detta pass, väntetiden är tyvärr flera månader. Dock kan det hända att du får "komma och prova på", när någon med fast plats är sjuk.**
- Då vi delar lokal med FiFH, tänk på att inte gå in i idrottshallarna om dörrarna är stängda eller när där är aktiviteter pågående. Är lokalen tom och det är 10-15 minuter kvar till passet så får ni gärna sitta och vänta i lokalen. Men ni är även välkomna sitta och vänta i FiFHs fina cafeteria.