

# NYT FRA BESTYRELSEN

## december 2019

### Åbne spinninghold i julen

Traditionen tro er der gode muligheder for spinning i juleugen.

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| Mandag           | 08.30 - 09.30 Peter P     |
| den 23. december | 09.45 - 10.45 Peter P     |
|                  | 15.30 - 16.30 Tove        |
|                  | 16.45 - 17.45 Tove        |
| Tirsdag          |                           |
| den 24. december | 08.30 - 09.30 Anni / Inge |
|                  | 09.45 - 10.45 Anni / Inge |
| Fredag           |                           |
| den 27. december | 08.30 - 09.30 Peter C     |
|                  | 09.45 - 10.45 Kjeld       |
| Mandag           |                           |
| den 30. december | 08.30 - 09.30 Peter P     |
|                  | 09.45 - 10.45 Peter P     |



På de nævnte dage og tidspunkter er alle hold åbne, dvs. der er åbent for alle, og man får plads efter først-til-mølle princippet. Spinninginstruktørerne forventer mange motionsfriske medlemmer i julen, så kom i god tid. Går du forgæves, er der åbent for styrketræning (medbring sko).

**Bemærk - ingen spinning** onsdag 25/12, torsdag 26/12, tirsdag 31/12 og onsdag 1/1 2020.

### Cirkelspin i julen

|             |                 |          |                 |
|-------------|-----------------|----------|-----------------|
| Mandag      | 11.00 til 12.00 | Mandag   | 11.00 til 12.00 |
| den 23. de- | 11.45 til 12.45 | den 30.  | 11.45 til 12.45 |
| cember      | 12.45 til 13.45 | december | 12.45 til 13.45 |
|             | 13.45 til 14.45 |          | 13.45 til 14.45 |

**Bemærk - ingen cirkelspin** tirsdag 24/12, onsdag 25/12 og torsdag 29/12.

### OBS Kursus i selvforsvar – sidste udkald

Et nyt kursus i selvforsvar begynder mandag den 6. januar. Lær enkle teknikker, f.eks. faldteknik og at undgå at blive væltet omkuld. Kurset løber over 14 mandage kl. 10.00-11.30 i brydeklubbens hus Eriksvej 21. Instruktør er John Jensen. Læs mere på hjemmesiden og kontakt leder Svend Ejvin Jensen, tlf. 2427 4906, e-mail [svendejvin@gmail.com](mailto:svendejvin@gmail.com)

## **Nyt tilbud! Styrketræning 2 gange ugentligt**

En mulighed for at styrketræne to gange om ugen har længe været efterspurgt. Det ønske imødekommes nu med oprettelse af to nye hold fra januar 2020 - **tirsdage kl. 18.00-19.00 og kl. 19.00-20.00**. Første træningsdag er 7. januar.

De nye hold vil som forsøg fungere efter et andet koncept end vores andre hold. Man skal ikke tilmelde sig det hold, man vil deltage i, men bare møde op og skrive sig på dagens deltagerliste. Også medlemmer, der ikke kan deltage i træning i dagtimerne, er velkomne på holdene. Holdleder er Inge Volmer Nielsen, tlf. 2560 6393, e-mail ingevn1@gmail.com

## **Ny aktivitet i sommerprogrammet**

Styrkespin hedder det nye tilbud til RÆMs medlemmer, som kommer i sommerprogrammet. Som navnet antyder, er aktiviteten en kombination af styrketræning og spinning og den sammensættes sådan:

- 10 min. opvarmning
- 30 min. styrketræning
- 40 min. spinning
- 15 min. udstrækning

Ideen om styrkespin er udviklet i et samarbejde mellem spinning og styrketræning og instruktørerne er Merete Søs Jensen, Inge Volmer Nielsen og Ib Rørbech fra styrketræning og Anni Rasmussen og Bo Larsen fra spinning.

I sommerperioden, dvs. fra 1. maj, er der styrkespin fredage kl. 8.15. Der er tilmelding til holdet, når sommerprogrammet udsendes primo april.

## **4-timers parkering ved Kildegården**

Det sidste nye er, at kommunen indfører 4-timers parkering ved Kildegården – og ikke en 3-timers begrænsning, som vi skrev i november-nyhedsbrevet. Hold øje med skiltene, som ventes sat op i starten af det nye år.



## **RÆM-kontingent skal betales i januar**

RÆM sender kontingentetopkrævning for 2020 ud i januar. Kontingentet, som er på 600 kroner, skal senest betales i uge 6. Hvis du er tilmeldt betalingsservice-PBS, sker din betaling automatisk, ellers modtager du et indbetalingskort, som du SKAL anvende ved betalingen. Vi anbefaler samtidig, at du tilmelder din fremtidige kontingentbetaling betalingsservice-PBS.



**Start på 2. etape i Roskilde den 3. juli 2021**

**RÆM er med i forberedelserne til den store**

**sportsbegivenhed. Læs mere i januar-nyhedsbrevet.**

## Vi nærmer os 3000 medlemmer

Nyhedsbrevet præsenterer her lidt interessant RÆM-statistik. Dyk ned i tallene og se, hvor mange der dyrker hvilke aktiviteter, og hvordan fordelingen er mellem kvinder og mænd.

| Aktivitet      | Antal hold | Kvinder     | Mænd        | Ialt        |
|----------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Badminton      | 10         | 109         | 177         | 286         |
| Billard        | 6          | 3           | 107         | 110         |
| Bordtennis     | 4          | 68          | 137         | 205         |
| Bowling        | 2          | 66          | 55          | 121         |
| Bowls          | 1          | 8           | 24          | 32          |
| Cirkelspin     | 8          | 178         | 100         | 278         |
| Floorball      | 1          | 1           | 12          | 13          |
| Gymnastik      | 2          | 265         | 48          | 313         |
| Kegler         | 1          | 24          | 41          | 65          |
| Line Dance     | 3          | 171         | 8           | 179         |
| Petanque       | 1          | 29          | 16          | 45          |
| Pickleball     | 1          | 16          | 12          | 28          |
| Pilates        | 1          | 81          | 2           | 83          |
| Riffelskydning | 3          | 4           | 56          | 60          |
| Selvforsvar    | 1          | 6           | 6           | 12          |
| Senior+Volley  | 1          | 19          | 28          | 47          |
| Seniorqigong   | 2          | 43          | 3           | 46          |
| Spinning       | 15         | 220         | 310         | 530         |
| Stavgang       | 3          | 58          | 6           | 64          |
| Stolemotion    | 9          | 223         | 29          | 252         |
| Styrketræning  | 37         | 979         | 629         | 1608        |
| Svømning       | 17         | 269         | 121         | 390         |
| Swing-om       | 1          | 18          | 10          | 28          |
| Travetur       | 1          | 85          | 28          | 113         |
| Yoga           | 3          | 97          | 6           | 103         |
| <b>Ialt</b>    | <b>134</b> | <b>3040</b> | <b>1971</b> | <b>5011</b> |

Aldersfordeling for hele foreningen.

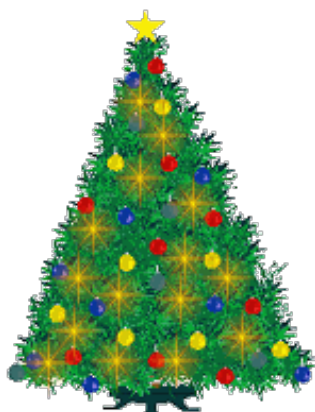
|         | Yngst | Ældst | Genn. |
|---------|-------|-------|-------|
| Kvinder | 60    | 100   | 73    |
| Mænd    | 60    | 96    | 74    |

Aktiviteter og medlemmer ialt

| Aktiviteter ialt | Antal hold | Kvinder | Mænd | Aktive ialt |
|------------------|------------|---------|------|-------------|
| 39               | 183        | 1783    | 1170 | 2953        |
| Procentfordeling |            | 60,4    | 39,6 | 100         |

Tidligt i 2020 vil vi kunne byde velkommen til RÆM-medlem nr. 3000.

Vinteraktiviteter 2019-20 (dec. 2019)



RÆMs bestyrelse ønsker alle medlemmer en glædelig jul og et godt nytår