



RgF

Randers gymnastiske Forening
GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

Information til seniorer aug. 2026.

Så er alle hold i gang igen efter en lang og god sommer. Velkommen tilbage til træningen.

- Sommerpausen har været lang på nogle hold, andre har kørt igennem på lidt forskellige vilkår. Cirkeltræning M/K fredag har kørt uden instruktør og med meget fin deltagelse. Flere har udtrykt ønske om, at nogle hold kan køre med videoinstruktion sommeren over. Der arbejdes på dette m.h.p. næste sommer.

- Fra administrationen er følgende nyheder:

- * Kontoret er flyttet til motorikhuset på Østre Boulevard 28. Man vil om formiddagen (mandag til fredag) fortsat kunne få hjælp til sit abonnement, mm i Foreningshuset. Når den nye Dronningborghal står klar, flytter kontoret retur på adressen.
- * Adgangen til Foreningshuset omlægges efter behov løbende over byggeperioden. Der er bestilt gelændere til de to udendørs trapper på bagsiden af huset og mod vest.
- * Bestyrelsen har besluttet at investere i e-gym, maskiner der elektronisk indstiller modstand efter brugerens formåen og behov.
- * Reformer-træning (træning på bænke) i lokale 2+3 i Dronningborghallen er netop startet op.
- * Frivilligfest afholdes fredag d. 25. september.

- Fritidsfestival afholdes på Østervold fredag d. 4. september i tidsrummet 15-20. Der er lagt information i seniorbakken, og denne information kan også ses på facebook. Der er i den forbindelse brug for ca. 10 seniorer, som vil være til stede på Østervold og informere om senioraktiviteter i RgF. Så – kan du afse en time eller to i det nævnte tidsrum, vil det være en stor hjælp, så skriv dig på listen i seniorbakken.

- Vær opmærksom på de to traveture, som DaI tilbyder. Materialet ligger i seniorbakken og på facebook.

- Følgende arrangementer er planlagt til afvikling de kommende måneder:

- * Besøg på Randers Affaldsterminal onsdag d. 2. september.
Information i seniorbakken og på facebook.
- * Der afholdes "Åbent hus" i Foreningshuset og i RgF-hallen fredag d. 4. september kl. 11-12.30, så kender du nogle seniorer, som måske kunne tænke sig at komme i gang med træning, så informér dem om tidspunktet. Medlemmer af seniorudvalget står klar med information begge steder.



RgF

Randers gymnastiske Forening
GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

- * Der tilbydes fitnessstest onsdag d. 7. oktober. Tilmelding kommer senere.
- * Vi har planer om bowlingaften med efterfølgende spisning onsdag d. 21. oktober
- * Og husk: julefrokost onsdag d. 25. november med nye overraskelser
- * Onsdag d. 9. december kl. 13 afsluttes efterårets arrangementsrække med foredrag af Dorthe Kaad om arveforskud m.m. Tilmelding senere.

- Den information sendes også ud på mail til alle seniormedlemmer.
- Har du forslag til emner, vi skal tage op i seniorudvalget, foredrag, ture el.lign, så kontakt en af os.

Hilsen fra seniorudvalget
(Birgit, Jytte, Lisbeth, Hans Jørn, Ruth).