

Styrketræning

Skrevet af Administrator

Onsdag, 16. juni 2010 20:47 -

Regimentets ansatte og idrætsforeningens medlemmer tilbydes styrketræning som et supplement til øvrige træningsformer i såvel tjeneste- som i fritiden.

For begyndere vil der være anvisninger ved de enkelte maskiner og i mapperne er der træningsvejledninger alt efter ønsker/behov.

Der vil løbende blive udskiftet maskiner i takt med behov og slidtage. Brugere anmodes om at udvise hensyn ved anvendelse af udstyret.

Åbningstider:

Hverdage kl. 0700 – 2300. Uden for disse tider kan der lånes nøgle i hovedvagten.