NYHEDSBREV SØSPORTEN

NOVEMBER | 2025

EN HILSEN FRA BRUGERRÅDET



SIDEN SIDST

Tak for hjælpen til alle som deltog ved arbejdsdag d. 01/11, vi sætter stor pris på jeres hjælp 🙂

Efteråret er over os – det er blevet koldt og vådt udenfor.
Det betyder ikke, at vi bruger Søsporten mindre – tværtimod! Huset bliver nu brugt endnu mere til indendørstræning (se træningsplanen nedenfor)

MEN...
Hjælp os gerne med at holde huset rent og rart for alle
Tør skoene af ved indgangene.
Brug et håndklæde, hvis du sætter dig i møblerne efter træning.
Hæng tasker og overtøj i garderobegangen

Tak for hjælpen – det gør en stor forskel! 🍂

FEJLMELDINGER

Er der fundet fejl eller mangler i Søsporten, så kontakt os på soesporten@outlook.dk.

TRÆNING I SØSPORTEN

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Klubansvarlig: **AR** Niels 29828120		**09:00 – 11:00** Rospinning / eRoning Karen W., tlf 28866016	**09:30 – 10:45** Ergometer motion Niels Tlf. 29828120		**09:30 – 10:45** Ergometer motion Niels tlf 29828120	**08:00-10:00** **10:00 – 12:00** Rospinning Per Tlf. 23968918	**08:00 – 09:30** Ergometer/ eRoning Marina, Mayrbitt og Niels tlf 29828120
	16:30-18:00 Rofitness / eRoning Per tlf 23968918	**18:00 – 19:30** **19:45 – 21:15** Sports ergometerroning Niels Tlf. 29828120	**15:30 – 17:00** Rospinning / Rofitness Søren tlf. 40453571 **17:00-18:30** Rospinning / Rofitness Per tlf 23968918	**17:30 – 18:45** Teknik-træning ergometerroning Helle Krogh (Niels 29828120) **19:00 – 20:30** Sports ergometerroning Niels Tlf. 29828120	**16.00 – 17.30** Ergometer/ eRoning Marina, Mayrbitt og Niels tlf 29828120		
Klubansvarlig: **AKKK** Katrine 50482602	**18:00-19:30** Cirkeltræning Katrine Tlf. 50482602	**16:30-18:00** Kajak ergometer/ styrketræning Katrine Tlf. 50482602			**14:30-16:00** Cirkeltræning Katrine Tlf. 50482602		

Alle er velkomne til at deltage på alle hold (se vejledning for tilmelding på www.søsporten.dk)

Svømning

Via AR på Svømmestadion: mandag kl. 10–11 og fredag kl. 20–21.45 (ingen tilmelding).

Via AKKK om torsdagen på Stensagerskolen kl. 17–18 eller Gellerupbadet kl. 18.45–22 (se vejledning for tilmelding på www.søsporten.dk)

KOMMENDE BEGIVENHEDER I SØSPORTEN

AR
Generalforsamling 25/11
Julefrokost 29/11

AKKK
Julefrokost 22/11

KVAK
Julefrokost 06/12

Fælles
Juleklip med gløg og æbleskiver 15/11
Lucia 13/12







FORSLAG, INPUT ELLER FEJL I OG TIL SØSPORTEN?

Kontakt os på soesporten@outlook.dk