

**Træn for  
150 kr. pr. md.**  
(ved årsmedlemskab)

**Teen-fit  
12-15 år.  
100 kr. pr. md.**  
(ved årsmedlemskab)



**foreningsfitness**

**HORNBÆK IF**

- dit valg til et sundt liv

**DIF  
DGI**



## HORNBÆK IF - FORENINGSFITNESS - dit valg til et sundt liv

Hos Hornbæk ForeningsFitness kan du træne i en uformel og hyggelig atmosfære til en pris alle kan betale. Med vores brede udvalg af træningsmuligheder, samt vores motiverende og inspirerende instruktører sørger vi for, at du får en god oplevelse med din træning og kommer godt i gang - uanset hvilken træningsform du vælger.

### DET SUNDE VALG

I Hornbæk ForeningsFitness har vi en visionær sundhedspolitik, hvis formål er at få os alle til at leve sundere, længere og at have det godt på alle områder.

Sundhed er nemlig meget mere end fravær af sygdom. Sundhed er også at trives, at være glad for sit liv og at have overskud til at hjælpe andre.

I Hornbæk ForeningsFitness har du mulighed for at træne HVER dag - 365 dage om året – fra tidlig morgen til sen aften på moderne maskiner af bedste kvalitet i et godt og lokalt idrætsmiljø.

Du kan træne, inden du tager på arbejde om morgenen eller mens børnene er til fodbold, håndbold, gymnastik mv., – deres fritidsaktiviteter befinder sig nemlig i det samme idrætsmiljø.

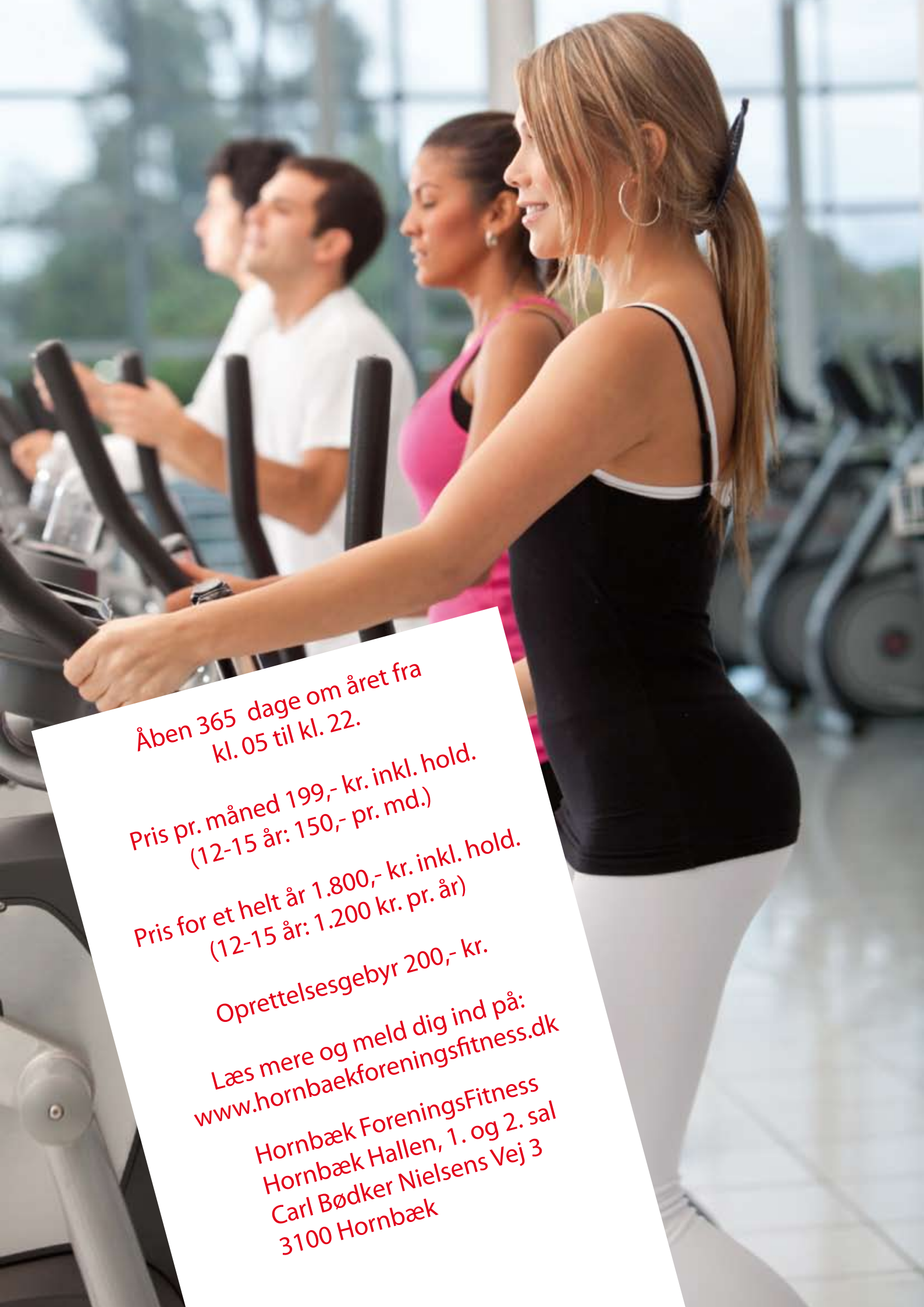
Hornbæk ForeningsFitness drives af frivillige ledere og instruktører. Det betyder, at motionscentret er til for medlemmerne og drives og styres af medlemmerne. Hornbæk ForeningsFitness er en del af Hornbæk Idrætsforening.

### HORNBÆK FORENINGSFITNESS TILBYDER

- Et fleksibelt træningstilbud, der imødekommer individuelle behov for træning i en foreningsbaseret ramme.
- Et fitnesscenter der er til for medlemmerne og som drives og styres af medlemmerne.
- Motion og bevægelse i et godt socialt fællesskab.
- Et fitnessstilbud af høj kvalitet i instruktion og udstyr.
- Adgang til træningsfaciliteterne ved hjælp af et personligt nøglekort.
- Personligt træningsprogram tilrettelagt efter netop dine behov.
- Gennem træning, at styrke sundheden, trivselen og fællesskabet blandt foreningens medlemmer.
- Holdtræning herunder indoor cycling - se holdtider på vores hjemmeside

Med i kontingentet får du:

- adgang til fitnesscenter
- adgang til gratis instruktør
- individuelt træningsprogram
- adgang til indoor cycling
- adgang til holdtræning

A photograph of a gym interior with large windows in the background. In the foreground, a woman with long blonde hair tied in a ponytail, wearing a black tank top and white leggings, is running on a treadmill. Behind her, a woman in a pink tank top and two men in white t-shirts are also on treadmills, all appearing to be in motion. The scene is brightly lit, suggesting a daytime setting.

Åben 365 dage om året fra  
kl. 05 til kl. 22.

Pris pr. måned 199,- kr. inkl. hold.  
(12-15 år: 150,- pr. md.)

Pris for et helt år 1.800,- kr. inkl. hold.  
(12-15 år: 1.200 kr. pr. år)

Oprettelsesgebyr 200,- kr.

Læs mere og meld dig ind på:  
[www.hornbaekforeningsfitness.dk](http://www.hornbaekforeningsfitness.dk)

Hornbæk ForeningsFitness  
Hornbæk Hallen, 1. og 2. sal  
Carl Bødker Nielsens Vej 3  
3100 Hornbæk

- dit valg til et sundt liv  
[www.hornbaekforeningsfitness.dk](http://www.hornbaekforeningsfitness.dk)



**Hornbæk ForeningsFitness**  
- dit valg til et sundt liv