

**Hvor**

Motionscentret finder du i underste etage i Regionshuset på hjørnet af Enghavevej og Lægårdvej. Adgangen er gennem Regionshusets forhal.

**Gratis for Pehoc medlemmer**

Det er gratis for medlemmer af Pehoc at benytte motionscentret. En del af kontingentet til Pehoc går til motionscentret. Ægtefæller og børn over 15 år kan sammen med medlemmet benytte motionscentret. Der betales et mindre kontingent. Herudover vil kontantmedlemmer også skulle betale et mindre kontingent. Dette er for at opretholde tilskud fra Hospitalsledelsen til motionscentret er betinget af, at ikke-ansatte betaler kontingent.

**Adgang**

Adgangen til motionscentret sker med ID kort. ID kortet skal aktiveres, før det kan anvendes som adgangskort. Det gøres ved at kontakte Erling Graversen i Tømrerværkstedet lokal tlf. 6271. **Alle brugere af motionscentret skal bære kortet synligt, når der trænes i motionscentret.**

**Motionscentrets åbningstider**

Motionscentret kan benyttes døgnet 24 timer.

**Instruktion**

Der er tilknyttet instruktører til motionscentret, som kan instruere i brugen af maskinerne. Der er opslag i motionscentret med navne på instruktørerne og tider for instruktion. Hvis man har nogle skavanker, som kræver fysioterapeutisk instruktion, er der også mulighed for det.

**Spinning**

Der er et spinningrum i motionscentret og mulighed for at deltage i holdtræning. Der er opslag om spinningsholdene i motionscentret.

**Omlædning**

Omlædningsrum og bad er i stueetagen ved siden af gymnastiksalen. **Brugere af motionscentret skal klæde om her og ikke i motionscentret.** Adgang til omlædning/bad sker med ID kortet.

**Gymnastiksal**

Gymnastiksalen bliver benyttet af Pehoc, Livsstilscafeen og psykiatrisk afdeling på faste tider. Herudover er det muligt at booke gymnastiksalen, hvis man vil spille badminton, gulvhockey eller andet. Bookingen foregår ved at ringe til Susanne Hjannung, administrationen, lokal tlf. 6003.

**Ros og ris**

Gode ideer, ros og ris kan afleveres i ros/ris kassen i motionscentret eller sendes til motionscentrets kontaktperson Hanne Filt Sørensen på tlf. 40311215 eller e-mail hanfilso@rm.dk.