

MEDLEMSBETINGELSER

§1. Oprettelse af medlemskab

Oprettelse og fornyelse af et medlemskab kan enten foregå i centret eller via onlinesalg på centrets hjemmeside: www.sundhedscenterbornholm.dk. Ved medlemsoprettelse indkræves persondata, herunder adresse, telefonnummer, foto, CPR-nummer og eventuelle kontooplysning til brug ved PBS-oprettelse. Ved oprettelsen betales kontingentydelsen plus tilhørende gebyrer for indmeldelse og medlemskort. Den første kontingentydelse for PBS-medlemskaber dækker perioden frem til første mulige betalingsdato via betalingservice. Nye medlemmer, der oprettes via onlinesalg, får tilsendt deres kort med posten indenfor 2-4 arbejdsdage sammen med en kontrakt, der skal underskrives, og afleveres i centrets reception. Ethvert oprettet medlemskab er personligt, og må ikke benyttes af andre. For at kunne fastslå medlemmets identitet opbevares et foto af medlemmet sammen med de øvrige personoplysninger. Ændringer i persondata skal øjeblikkeligt meddeles til Sundhedscenter Bornholm.

Voksenmotion

Udstedes til personer over 15 år, og er adgangsgivende til motionsrummet samt programlagte hold i Spinning og holdmotion.

Studie & senior

Udstedes til studerende, der kan fremvise gyldigt studiekort, samt til pensionister og personer over 60 år. Medlemskabet er adgangsgivende til motionsrummet samt programlagte hold i Spinning og holdmotion.

Senior deltid

Udstedes til pensionister og personer over 60 år, og er adgangsgivende til motionsrummet mandag til fredag mellem kl. 09:00 og 15:00.

Junior

Udstedes til børn i alderen 10 til 14 år, og er adgangsgivende til motionsrummet og familier spinning sammen med en forælder, der også er medlem. For motionsrummet kan benyttes påkræves det, at barnet har fået tilrettelagt et passende træningsprogram. Under opholdet i centret er det forælderen, der har det fulde ansvar for barnets færden og sikkerhed.

§2. Adgangskontrol

Sundhedscenter Bornholm er udstyret med kortlås adgang og kameraovervågning. Udenfor kontorets åbnings tid er der kun adgang for medlemmer med et gyldigt medlemskab.

§3. Medlemskort og fremmøde

Medlemskortet skal indlæses i medlemscomputeren ved alle besøg i Sundhedscenter Bornholm, og dermed benyttes til at fremmøde til de ønskede aktiviteter. Til holdaktiviteter og spinning skal der fremmødes senest 10 minutter før holdstart. Herefter overtages holdpladserne af fremmødte deltagere fra ventelisten, og der afgives strafgebyr til tilmeldte deltagere, som ikke er fremmødte. Deltagere fra ventelisten, som ikke er fremmødte, pålægges ikke strafgebyr. Medlemskortet benyttes desuden som nøglekort sammen med en personlig pinkode, hvormed man kan skaffe sig adgang til centret udenfor kontorets åbnings tid. Myster eller beskadiger man sit medlemskort, skal et nyt laves mod betaling af et kortgebyr. Kortet beskadiges bl.a. af magnetisk påvirkning. Det er strengt forbudt, at udlåne kortet til andre.

§4. Varighed

PBS-medlemskaber er kontinuerlige medlemskaber, der løber indtil de opsiges (jf. § 6. opsigelse af PBS-medlemskaber). Kontante medlemskaber kan ikke opsiges, men udløber automatisk efter den betalte periode. Ubrugte medlemskaber kan ikke refunderes.

§5. Berosættelse

Alle medlemskaber kan berosættes ubegrænset ved at udfylde en berosættelsesblanket, hvor der bl.a. skal angives første og sidste berosættelsesdag. Berosættelsesblanket udleveres i receptionen. For hver beroperiode betales et gebyr i henhold til gældende takster for berosættelse i Sundhedscenter Bornholm.

§6. Opsigelse af PBS-medlemskaber

Opsigelse af PBS-medlemskaber skal ske ved skriftlig henvendelse til Sundhedscenter Bornholm, og kan kun ske til udgangen af en måned. Opsigelsen skal desuden ske med en varslingsfrist på løbende måned plus 1 måned.

§7. Umyndige personer

Medlemskab for umyndige personer kan kun tegnes, hvis en forælder eller værger tegner medlemskabet for personen.

§8. For sen betaling

Betales den løbende ydelse ved et PBS-medlemskab ikke til den aftalte tid, udsendes en betalingspåmindelse til medlemmet, og der pålægges et rykkergebyr efter gældende takst ved næste opkrævning. Hvis medlemmet ikke betaler senest 10 dage efter den angivne forfalds dato, har Sundhedscenter Bornholm ret til at ophæve medlemskabet uden varsel samt til straks at opkræve beløbet for den resterende del af opsigelsesperioden (løbende måned plus 1 måned).

§9. Ændring af medlemsbetingelser

Sundhedscenter Bornholm kan ændre medlemsbetingelserne med et varsel på 2 måneder. Sundhedscenter Bornholm har dog ret til at foretage sædvanlige ændringer i ordensreglementet, holdaktiviteter, lokaler, udstyr og åbnings tider med 1 uges varsel ved opslag i centret.

§10. Ændringer i priser

Eventuelle prisændringer meddeles ved opslag i centret og i nyhedsbrevet senest 2 måneder før ændringerne træder i kraft.

§11. Afmelding af reservation

Afmelding af holdreservation skal ske senest 2 timer før holdet starter, ellers opkræves strafgebyr i henhold til gældende takster for manglende fremmøde: For PBS-medlemskaber opkræves et strafgebyr á kr. 50,- ved næste PBS-trækning. For kontante medlemskaber fratrækkes 1 dag i kontingentets varighed. For klippekort fratrækkes 1 klip.

§12. Ordensregler

Det til enhver tid gældende ordensreglement, samt anvisninger givet af Sundhedscenter Bornholms personale, skal altid følges.

§13. Udelukkelse af medlem

Sundhedscenter Bornholm kan afbryde enhver aftale om medlemskab med øjeblikkelig virkning, i så fald tilbagebetales samtlige uudnyttede forudbetalinger.

I tilfælde af misbrug af inventar, træningsudstyr eller positiv dopingprøve sker der ikke tilbagebetaling af medlemskab, og Sundhedscenter Bornholm forbeholder sig ret til at opkræve resterende ydelser i henhold til den gældende bindingsperiode.

Ved positiv dopingprøve vil medlemmet blive udelukket fra træning i Sundhedscenter Bornholm i en periode på minimum 2 år. Nægter medlemmet at lade sig dopingteste, uanset årsagen her til, betragtes dette som en positiv prøve. Oplysninger vedrørende en positiv prøve vil blive videregivet til Anti Doping Danmark, der kan informere sine relevante samarbejdspartnere.

§14. Værdigenstande / ansvar

Sundhedscenter Bornholm anbefaler, at alle værdigenstande opbevares i et aflåst skab under træningen. Skabene er dog kun til brug under dit ophold i centret, og eventuelle låste skabe efter centrets lukketid, opløses og tømnes. Sundhedscenter Bornholm er ikke erstatningsansvarlig for tyveri eller fingskade. Ophold og afbenyttelse af faciliteter foregår på eget ansvar, og det anbefales desuden, at man ikke træner alene i centret således, at der altid er nogen, der kan hjælpe såfremt noget skulle gå galt.

PRISER • HOLDTIDER • MEDLEMSBETINGELSER

FRI TRÆNING • INGEN BINDING

Kr. 299,- pr. måned*

Opret dit medlemskab på www.sundhedscenterbornholm.dk

| KONTINGENTER | Pris via betalingservice (første betaling i centret) | Pris kontant |
|-------------------------|--|---|
| Voksenmotion* | Kr. 299,- pr. måned | Kr. 395,- pr. måned / kr. 3588,- pr. år |
| Studie og senior | Kr. 279,- pr. måned | - |
| Senior deltid | Kr. 199,- pr. måned | Kr. 225,- pr. måned |
| Junior | Kr. 99,- pr. måned | Kr. 150,- pr. måned |
| Én gang motion | - | Kr. 75,- |
| 1 uges motion | - | Kr. 150,- |
| 14 dages motion | - | Kr. 200,- |
| Indmeldelse | Kr. 99,- første gang | - |
| Nyt medlemskort | Kr. 65,- | Kr. 65,- |
| Berosættelse | Kr. 75,- pr. gang | Kr. 75,- pr. gang |

ØVRIGE PRISER:

Instruktør

Udarbejdelse af træningskema og personlig instruktion i de aktuelle øvelser.

Kr. 199,- pr. gang (Udbydes gratis første gang til nye voksne medlemmer)

Personlig træner

Hjælp til motivation, supervision, korrektion, inspiration, tilrettelæggelse og meget mere således, at du kan få det bedste ud af din træning. Slip ansvaret og lad din personlige træner føre dig til måls.

Kr. 299,- pr. gang (ca. 1 time)

Køb 10 gange og få én gang gratis (kr. 2691,- for 10 gange)

Professional kostvejledning

Er du træt af uvirksomme diæter og forvirret over hvad og hvor meget du må spise? Så få klar besked hos Sundhedscenter Bornholms professionelle kostvejleder.

Kr. 299,- for en kostplan skræddersyet i henhold til Sundhedscenter Bornholms kostsystem.

BodyAge Sundhedstjek

Måling af fedt%, blodtryk, kolesterol, blodsukker, kondition, smidighed og styrke. Alle resultater illustreres grafisk. Her til kommer også det samlede resultat – din såkaldte BodyAge.

Kr. 495,- pr. tjek (kr. 295,- ekskl. blodprøve)

Fysiurgisk dybde massage

Kr. 300,- pr. time

Solcenter

Kr. 20,- for 6 minutters turbosol

Kr. 50,- i depositum for eget chipkort til solarium

HOLDTIDER - SOMMERPLAN

Gældende fra den 17. Maj

Der kan løbende forekomme ændringer i sommerplanen afhængigt af holdenes deltagerantal.

| | Spinning | Holdmotion |
|----------------|---|---|
| Mandag | Spinning m. Jørgen Kl. 18:15 – 19:15 | BornFit m. Alex Kl. 17:00 – 18:00 Boldtræning m. Toula Kl. 18:15 – 19:15 |
| Tirsdag | Spinning m. Pia Kl. 08:00 – 09:00 Spinning m. Ingrid Kl. 17:00 – 18:00 | Zumba Fitness m. Nadia Kl. 19:30 – 20:30 |
| Onsdag | Spinning m. Casper Kl. 18:15 – 19:15 | Boksning m. Alex Kl. 17:00 – 18:00 Pilates m. Toula Kl. 18:15 – 19:15 |
| Torsdag | Spinning m. Kurt Kl. 17:00 – 18:00 | Zumba Fitness m. Nadia Kl. 17:00 – 18:00 |
| Fredag | Spinning m. Casper Kl. 08:00 – 09:00 | |
| Lørdag | Spinning m. Ingrid Kl. 09:00 – 10:00 | |
| Søndag | | |

HOLDBESKRIVELSE

Spinning

Indendørs holdcyklings opbygget som intervaltræning til blandet musik. Effektiv, sjov og motiverende konditionstræning.

Intro Spin

Spinning lektion forbeholdt begyndere.

BornFit

Styrke- og konditionstræning bygget op omkring konstant varierende funktionelle bevægelser, der udføres under høj intensitet. BornFit inkluderer øvelser som deadlift, cleans, squat, press, clean & jerk og snatch. Her til kommer gymnastiske elementer som pull ups, dips, push ups, sit ups, håndstand og spring. Alle elementer blandes i så mange forskellige kombinationer og varianter, som kreativiteten tillader. Rutine er den største fjende. BornFit er kort, hårdt og hamrende effektivt.

Boksning

En effektiv lektion opbygget som cirkeltræning bestående af elementer fra boksetræningen, blot uden kamptræning.

Zumba Fitness

En populær træningsform med latinamerikanske rytmer og moderne dansetrin. Zumba Fitness er blevet én af de hurtigst voksende dansebaserede fitnessformer, hvor elever i alle aldre forelsker sig i den smittende musik, de nemme dansetrin og de kropsrelaterede fordele.

Boldtræning

Boldtræning er en sjov og udfordrende træningsform, der er særlig effektiv for mave og ryg, men generelt også en opstrammer til hele kroppen. Med fokus på balanceøvelser og stabilitetstræning er boldtræning en funktionel træningsform, der styrker muskelkorsettet og øger din kropsbevidsthed. Du får en stærkere ryg, fladere mave og bedre holdning.

Pilates

Træning af dyb muskulatur ved hjælp af særlige pilatesøvelser på bold og gulv. God træning af ryg, mave og bækken. Anbefales til personer med dårlig ryg.