November 2026

UGMC News

Månedens nyheder fra dit lokale center

Nr. 11/12

FamilieFuldfart

- Helt nyt tilbud til alle børnefamilierne i Ullerslev.

Søndag d. **8. november** åbner gymnastiksalen dørene fra **kl. 9-12** for børn mellem 1 og 6 år sammen med deres forældre.

Vores dygtige instruktører står klar med fine baner og højt humør. Vi inviterer til leg og hygge for børn og voksne. Det koster **25 kr. pr. familie** (betales i indgangen) og alle familier kan komme og gå som det passer ind i jeres program.

Vi håber at se både nye og kendte ansigter i gymnastiksalen til dette nye tiltag.

Har du prøvet Salsation?

Er du vild med god musik, bevægelse og masser af energi? Så er Salsation måske lige noget for dig!

Salsation er et sjovt og energifyldt dansefitnesskoncept, der kombinerer funktionel træning med dans. Vi bevæger os til et mix af forskellige musik- og dansestilarter, og fokus er på bevægelsesglæde, fællesskab og motion på en sjov måde.

Du behøver ikke at have danseerfaring for at være med. Alle kan deltage, uanset alder, erfaring og niveau. Det vigtigste er lysten til at bevæge sig og have det sjovt.

Så kom og prøv en time med skøn musik, højt humør og lidt sved på panden. Vi lover, at du går derfra med fornyet energi!

Holdtider:
Anette: Man. kl. 16.50-17.50 (kultursalen)
Louise: Tors. kl. 17.45-18.45 (holdsalen)

Hver anden søndag: Kl. 10.30-11.30 (holdsalen)

Husk at få skiftet til indendørssko

Vi vil gerne minde alle vores medlemmer om at skifte til indendørssko, inden træningen begynder. Det hjælper med at holde centeret rent, pænt og indbydende for alle, samtidig med at mængden af snavs, grus og fugt i træningsområderne begrænses.

Du kan nemt stille dine udendørssko på skohylderne i garderoben, inden du går i gang med træningen.

Vi går den kolde tid i møde

Efteråret og vinteren er over os, og det betyder, at flere af os flytter træningen indendørs. Det er fantastisk at se så mange aktive medlemmer i centeret, men det er også den tid på året, hvor forkølelse, influenza og andre luftvejsvira cirkulerer ekstra meget.

For at skabe et sundt og trygt træningsmiljø for alle vil vi derfor opfordre til, at alle medlemmer hjælper med at begrænse smittespredning i centeret.

- Benyt hånddesinfektionsautomaterne, inden du går i gang med din træning og gerne også undervejs.
- Husk at spritte maskiner, vægte og andet udstyr af efter brug.
- Hvis du føler dig syg eller har symptomer på sygdom, så overvej at blive hjemme og give kroppen ro til at komme sig.

Smittespredning sker ofte via kontaktflader, som mange rører ved i løbet af dagen. Med få enkle vaner kan vi sammen gøre en stor forskel og hjælpe med at holde både medlemmer og instruktører sunde gennem vintermånederne.

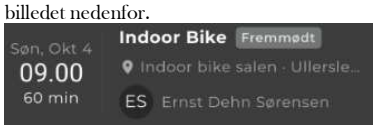
Tak fordi du viser hensyn til dine medtrænende og er med til at gøre UGMC til et rart og sikkert sted at træne.

Husk afmelding og fremmøderegistrering

UGMC-appen gør det nemt at tilmelde sig hold, holde styr på sine bookinger og følge med i aktiviteterne i centeret. For at sikre, at så mange medlemmer som muligt får glæde af vores hold, vil vi gerne minde om, at afmelding skal ske **senest 2 timer før holdstart**. Hvis du bliver forhindret, giver din afmelding et andet medlem mulighed for at få glæde af pladsen.

Husk også at hvis du først kører dit medlemskort gennem kortlæseren ved døren eller aktiverer døren via appen, efter at holdet er startet, bliver du ikke automatisk registreret som fremmødt på holdet. Tag fat i holdinstruktøren eller personalet i skranken efter træningen, så vi kan få registreret dit fremmøde korrekt.

På appens forside fremgår det, om du er registreret som fremmødt på holdet. Se billedet nedenfor.



Kan du ikke længere åbne døren via appen?

Vi oplever i øjeblikket, at flere medlemmer, som tidligere har kunnet åbne centerdøren via appen, ikke længere kan få funktionen til at virke.

I mange tilfælde skyldes det en indstilling på telefonen. Derfor opfordrer vi til, at du dobbelttjekker, om Bluetooth er slået til på din telefon. Efter en systemopdatering kan telefonen nogle gange ændre eller deaktivere bestemte tilladelser og funktioner, herunder Bluetooth-adgangen, som appen benytter til døråbning.

Hvis du oplever problemer, anbefaler vi derfor, at du kontrollerer følgende:

- Bluetooth er aktiveret på telefonen.
- Sikrer, at UGMC-appen har de nødvendige tilladelser.
- Tjekker, om telefonens styresystem eller appen mangler opdateringer.

Har du stadig problemer efterfølgende, er du altid velkommen til at kontakte personalet.

ULLERSLEV Gymnastik & Motionscenter

UGMC – Ullerslev Gymnastik og Motionscenter

@ULLERSLEV_MOTIONSCENTER

Månedens begivenhed

Søndag d. 8
Åben gymnastiksal
9.00-12.00

UGMC

Ullerslev Gymnastik & Motionscenter
Skolevej 6
5540 Ullerslev
Telefon: 65 35 28 88
Email: ugmc@ugmc.dk
https://www.ugmc.dk/

Centerets åbningstider:
Alle dage: 5.00 – 23.00

Instruktørtider:
Man. – tors.: 8.00–10.00 & 17.00–21.00
Fre.: 8.00 – 10.00 & 17.00 – 19.00

Venlig hilsen redaktionen – Tanja M.