

Kære rovenner

1) Om ganske kort tid starter vores vintersæson og en masse aktiviteter er, som nævnt i sidste ÆR-Nyt, allerede planlagt, bl.a.

- **Tirsdag 27.10 kl. 11.00** - ÆR Medlemsmøde – med dagsorden i.h.t. vedlagte
- **Lørdag 31.10 kl. 08.30** - Standerstrygning / arbejdsdag
- **Tirsdag 03.11 kl. 11.00** - Foredrag og introduktion til styrketræning – se nedenfor
- **Tirsdag 03.11 kl. 19.00** - Medlemsmøde i Fredensborg Roklub.

2) Styrketræning i vores eget motionsrum

Der har været efterspørgsel på professionel introduktion til styrketræning i vores maskiner fra flere af de nye ÆR roere. Vi indleder derfor vintersæsonen med et foredrag herom af cand.scient i sportsfysiologi Michael Myhre efter træning/kaffe tirs. 3. november kl. 11.00.

Michael har mange års erfaring som personlig træner og som fysisk træner for FC Nord-sjælland, Lyngby Boldklub samt Rødovre ishockeyklub. Han er ejer af firmaet Performance

Michael tilbyder udover foredraget personlig instruktion i træningsmaskinerne for grupper à 5 personer. Dette kan eventuelt foregå i forlængelse af ergometertræningen tirsdag eller torsdag. Gruppeinstruktionen er for egen regning og koster kr 200.- pr time. pr. person.

Tilmelding sker direkte til Michael.

Vi og Idéudvalget håber, I vil synes om dette tiltag. Vi ser frem til at uddybe emnet på det kommende medlemsmøde.

3) Løvfaldstur søndag den 8. november kl. 10.00

Vi vil lige benytte en linje her til at minde om, at der er tilmeldingsfrist fra medlemmer af "Vennerne" den 29. oktober. Man melder sig direkte til Ole Bastholm Jørgensen, jf. opslag på tavlen.

På gensyn til de måske sidste to ugers roning på vandet og hilsen fra

Styregruppen

Bilag: Dagsorden til Medlemsmøde

Dato: fredag 16.10.2026

Kære Ældreroere,

INDKALDELSE TILMEDLEMSMØDE

tirsdag den 27. oktober kl. 11 med flg. dagsorden:

Dagsorden:

1. Styregruppeformanden byder velkommen
2. Valg af ordstyrer og referent
3. Formandens status over sæsonen
4. Kommende arrangementer:
 - Vinterroning
 - Ergometertræning, gymnastik, dans samt svømmetræning
 - Foredrag om styrketræning 3. november kl. 11.00 -11.45
 - Medlemsmøde i FR den 3. november kl. 19.00
 - Julefrokost 3. el. 10. dec. ???
5. Beretning fra udvalg og arbejdsgrupper
De udvalg/arbejdsgrupper, der har ny info, bedes venligst forberede *korte* indlæg.
6. Nyt fra Bestyrelsen
7. Eventuelt