

Kære nye medlem  
Velkommen til Aarhus Styrke- og Vægtløfterklub.

Vi har lavet dette brev for at hjælpe dig i gang med dit medlemskab i vores klub. Heri finder du en kort præsentation af foreningen, dens formål og opbygning. Vi håber, at du vil få stor glæde af dit medlemskab i foreningen.

### Hvem er vi?

Aarhus Styrke- og Vægtløfter klub er en ung, frivillig forening, som har til formål at samle sine medlemmer om og at fremme interessen for styrkeløft og diverse vægttræningsformer, spændende fra motions- til konkurrenceidræt. Foreningen ledes af en generalforsamling og bestyrelse, hvor sidstnævnte varetager klubbens



daglige arbejde og interesser. Vi holder i 2018 til i Spartan Mentality Crossfit, beliggende Søren Frichs Vej 34C, 8230 Aarhus.

Bestyrelsen består i 2018 af en formand, Thomas Lintrup Skovgaard, næstformand Sebastian Lassen og PR-ansvarlig Søren Lund, samt suppleant Sissel Pihl Machholm. Du er meget velkommen til at kontakte ethvert bestyrelsesmedlem ved spørgsmål. Derudover huser foreningen små 40 medlemmer, som både aktivt konkurrerer i styrkeløft eller træner med henblik på det.

### **Hvad kan vi tilbyde dig?**

Klubben afholder årligt to uofficielle stævner i klubbens lokaler, hvor du har mulighed for at konkurrere mod dine klubkammerater, øve dig i styrkeløft og generelt bare have en fed oplevelse i trygge rammer. Klubben tilstræber sig desuden at afholde en årlig julefrokost såvel som sommergril, i tillæg til flere sociale arrangementer. Vi holder generalforsamling i foreningen i september måned, hvor du som medlem har indflydelse på den daglige drift og retningen for klubben.

Efter tre måneders medlemskab i klubben og Dansk Styrkeløft Forbund har du mulighed for at stille op til styrkeløftkonkurrencer. Som klub tilbyder vi her rådgivning og sparring omkring dit stævne og tilstræber os at tage af sted til stævnerne sammen, så der er god opbakning på dagen.

### **Hvad forventer vi af dig?**

Som medlem i Aarhus Styrke- og Vægtløfterklub forventer vi af dig, at du repræsenterer klubben og dets værdier. Dette indebærer en afstandtagen til brug af præstationsfremmende midler, samt at du aktivt deltager i vores sociale arrangementer og fællestræninger.

Klubben holder fællestræning én gang ugentligt, hhv. lørdag i tidsrummet 12-15. Vi forlanger af dig som medlem, at du deltager i mindst **én fællestræning månedligt**, men derudover befinder dig i klubbens lokaler mindst **én gang ugentligt** af hensyn til uanmeldte besøg fra Anti Doping Danmark.

Det koster 250 kr. årligt at være medlem af Aarhus Styrke- og Vægtløfterklub og disse vil blive indkrævet i starten af det nye år eller ved din indmeldelse af næstformanden. Beløbet kan overføres til klubkontoen med reg. nr. 7264, kontonr. 0001235394 eller via MobilePay til næstformanden på tlf. nr. 61 79 19 18.

Vel mødt!