

Medlemsavtal och villkor



RevFit Sweden

Revolutionary Fitness Inc.

VÄLKOMMEN

Tack för att du valde vara med #RevFitFam, du behövs! Vi tror på att grunden till en öppen och ett väl fungerande verksamhet ligger på kommunikationen med varandra men även utåt mot andra. Detta gör att vi hela tiden kan utveckla och involvera medlemmar till olika saker som kan gynna oss allihop. Det kan vara allt från att vilja bli People's Trainer och börja hålla i klasser, sprida ordet till era vänner och arbetskamrater, filma eller fota för att sprida via sociala medier, blogga, vlogga, etc. Alla kreativa idéer och tankar är välkomna. Det allra viktigast är att du motiverar din träningspartner och alla andra omkring dig.

HISTORIA

Revolutionary Fitness är grundad i USA som bidrar med tjänster och utbildningar inom hälsa&fitness till låg inkomsttagande samhällsområden som har svårt att få tillgång till dessa tjänster som är en mänsklig rättighet att ha en välmående hälsa. RevFitNYC har utvecklats och erbjuder träning av olika slag, utbildningar och workshops, även till ungdomsanstalt, mentorprogram och social jämlikhetsbildning. Revolutionary Fitness uppdrag är att ge alla människor som strävar efter att leva ett hälsosamt och mer meningsfullt liv, oavsett ekonomisk status, ras, kön, sexuell läggning, religion eller tro. Vi ber er att följa med oss i rörelsen för Fitness Justice – Var med i rörelsen!

VISION

Revolutionary Fitness Sweden menar att god hälsa är en rättighet och vi arbetar för att alla ska få ta del av denna rättighet. Tillsammans arbetar vi för att hitta de verktyg som behövs för att göra en förändring mot ett hälsosamt liv. Genom att använda den miljö som finns omkring oss, bevisar vi för oss själva och alla andra, att allt som behövs är varandra! Du är välkommen till RevFitFam oavsett kön, sexuell läggning, identitet, religion, tro, etnicitet och klass.

Med fysisk aktivitet bemöter vi människor och skapar tillsammans skapar en plats av öppenhet och tillgänglighet. Genom träningen kan vi förändra, utveckla och välkomna alla i vårt samhälle. En förändring och förbättring i dig själv är början till en bättre samhällsutveckling där du bor, jobbar och umgås. Med användningen av fysisk aktivitet ger vi människor verktyg för att ta kontroll över sitt eget öde och bestämma hälsolivet i samhället.

Allt vi gör det gör vi tillsammans!

Vårt uppdrag är Fitness Justice - Vi bygger gemenskap och mångfald tillsammans, för en rättvis och jämlik Hälsa&Fitness kultur i Malmö!

LOGGA

Fågel Fenix är en mystisk fågel som symboliserar återfödelse från askan. Vi på Revolutionary Fitness NYC och Revolutionary Fitness Sweden tror på att Fågel Fenix representerar vår styrka, kraft att kämpa framåt när vi möter tuffa perioder i livet för att ta oss genom det och lära känna samt utveckla oss själva. När vi bär symbolen av Fågel Fenix påminner vi varandra om vår kamp i livet till bättre hälsa och välmående. En rättighet oavsett kön, sexuell läggning, identitet, etnicitet, klass, religion eller tro.

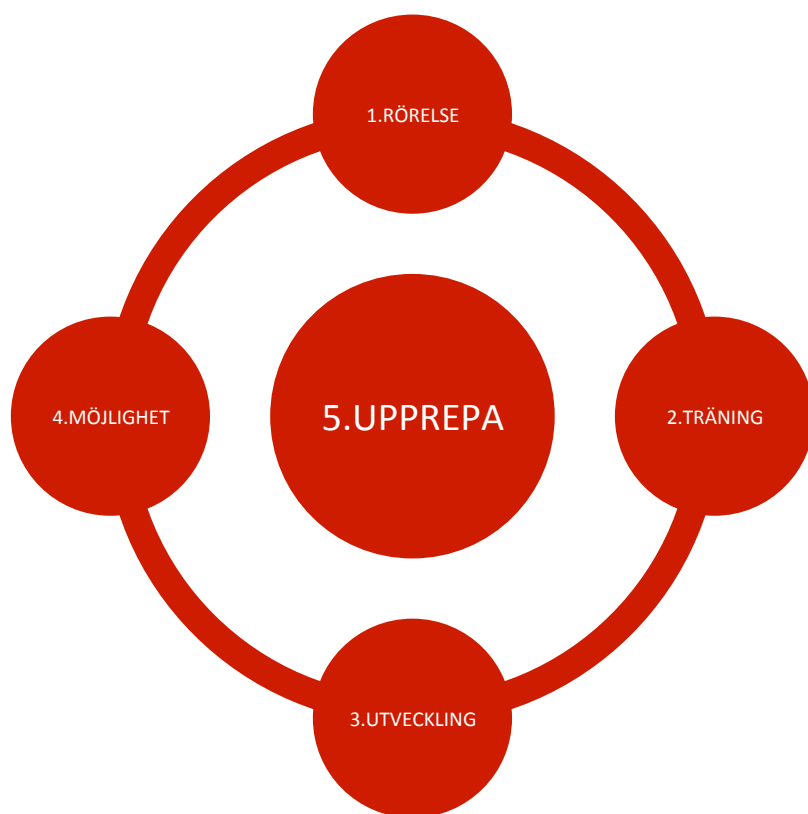
VILLKOR

När du anmäler dig till de fysiska aktiviteter som RevFitSweden erbjuder finns det några villkor som du binder dig till:

- Var snäll att boka in din plats via hemsidan www.revfitsweden.com för att vi ska kunna planera träningspassen
- Vi behöver minst 4 personer som bokar plats för att ett träningspass ska bli av och detta för att upplevelsen ska vara MAGISK. Om det blir färre än 4 personer som anmäler sig till passen kontakter vi er via mail/sms/facebook/instagram minst två timmar innan passet.
- Revolutionary Fitness Sweden ställer ALDRIG in ett pass på grund av dåligt vädret, bara om vädret kan innebära en risk för deltagarna, som vid ett kraftigt åskväder eller storm. Deltagarna meddelas via mail/sms/facebook/instagram.
- Är du yngre än 18 år krävs målsmans tillstånd.
- Revolutionary Fitness Sweden ansvarar inte för sjukdom eller skador i samband med deltagande under träning, deltagandet sker helt på egen risk.
- Det tas foton och även filmer under den fysiska aktiviteten. Vill du inte synas på några bilder eller filmer, meddela detta, annars ses det som ett godkännande att publicera på sociala medier.

TRÄNINGSMODELL & FILOSOFI

Denna modell och filosofin utgår från hur hela vårt liv är skapad, från vi börjar ta våra första steg och till allt annat som kommer efter det. Den mest utvecklande tiden vi har i livet är när vi är barn. Det är då vi kan upptäcka nya saker att behärska med vår kropp och sinne. Koordination, balans, stabilitet, känsel, lukt, smak, syn, styrka, rörlighet och mycket mer.



- 1) Allt börjar med **rörelse** som är grunden till våra möjligheter. Vi tar ett exempel; ett barn ska ta sina första steg, det är en ny rörelse som måste behärska och det kräver självkännedom.
- 2) Nästa steg blir **träning** att stå på egna fötter och börja koppla hur fötterna ska styras. Hur vi ska balansera och stabilisera när vi tar det första steget.
- 3) Denna träningen leder till **utveckling**. Vi har nu utvecklat ett nytt mönster i livet, Och detta genom en grund rörelse som vi tränar och skapar en självkännedom om vår egen kropp kopplat till vårt sinne.
- 4) Detta gör att **möjlighet** och nya dörrar öppnas för vår egenmakt över oss själva. Nya möjligheten kanske blir att vi ska börja springa.
- 5) Då är det dags att **upprepa** cirkeln. En ny rörelse måste grundläggas som börjas tränas upp som leder till en ny utveckling och slutligen öppnas nya möjligheter.

Revolutionary Fitness

Let's Move Together

Revolutionary Fitness was founded in June of 2010 to address the health and fitness crisis within underdeveloped communities throughout New York City. Using education, fitness services, multimedia and a focus on creating leaders from within our neighborhoods. Revolutionary Fitness has been able to serve thousands of people around NYC, but more importantly train our community members so they can help empower their friends and family with the message of health and fitness.

www.revolutionaryfitness.org



Four Guiding Pillars



Ways we conduct our work

- Outdoor fitness classes (*ie. bootcamps, yoga, kettlebells, meditation, youth fitness, etc.*)
- Fitness classes at local community centers
- Fitness education workshops
- Educational courses
- Fitness certification programs
- Online blogging
- Podcasting
- Participation in local activism
- Contests on social media
- Presentations at local schools
- Mentoring
- Fitness job placement

Strategy for Impact



ERBJUDANDE

Som en Revolutionary Fitness Sweden medlem får du dessutom rabatt hos samtliga:

15% HOS MASSAGE TEMPLET

15% PERSONLIG TRÄNING MED OSCAR

15% PÅ WORKSHOPS/SEMINARIER/UTBILDNINGAR

DU KAN BIDRAG TILL FÖRÄNDRING!

Vi är väldigt tacksamma att du har valt att vara en del av RevFitSweden och det är just det vi vill att du ska känna dig som, en del av #RevFitFam. Om du har några tankar, idéer, frågor, önskemål så snälla säg det och vi gör vårt bästa tillsammans att det blir av. Det kan vara allt från att vilja blogga på hemsidan, dela ut flyers, få ut ordet till nära och kära, bli instruktör, vad som helst som kan hjälpa oss att blir större.

Det kvittar hur liten eller stor insats du gör, bara det tar oss framåt mot välmående och folkhälsa. Du har makten, du kan påverka människor och du kan göra stora förändringar. Ta gärna bilder, filma och dela med er på sociala medier med #revfitsweden #varmedirörelsen vi uppskattar verkligen om du kan göra detta.

Ni kan följa RevFitSweden på

Facebook: RevFitSweden

Instagram: @revfitsweden

Youtube: Revolutionary Fitness Sweden

Ni kan besöka kamraterna från RevFitNYC på

Facebook: Revolutionary Fitness

Instagram: @revfitnyc

Youtube: Revolutionary Fitness

Revolutionary Fitness Sweden VAR MED I RÖRELSEN 