



HOLDBESKRIVELSER

Crossgym/ Max Power

Instruktør: Lene Damsgaard Nielsen

CrossGym gør dig stærk. Det er super funktionel konditions og styrketræning med smæk på. Det er højintens træning for hele kroppen. Vi laver simple, men udfordrende og varierede øvelser, der presser deltagerne på både udholdenhed og styrke. Denne unikke træningsform er for alle uanset alder, køn og fysik. VI KÆMPER MOD OS SELV OG FOR OS SELV. Det giver hurtige resultater, der både kan ses og mærkes.

Cirkeltræning

Her er plads til alle der gerne vil træne med smil på læben og sved på panden. Timen er for dig som ønsker både styrke, puls og udholdenhed. Vi har mange stationer som er opdelt således at der hele tiden skiftes mellem styrke og puls øvelser. Øvelserne vil variere fra gang til gang, så træningen aldrig bliver kedelig og konstant er udfordrende og sjov.

Motionsgymnastik 60+

Instruktør: Anna-Marie Larsen

Der sættes fokus på at styrke kredsløbet, smidigheden, balancen, konditionen, styrke og udholdenhed.

Pilates/Styrketræning med egen kropsvægt (alle aldre)

Instruktør: Bettina Aagaard

Masser af variation; vi varmer op med Qigong, z-health og helkropsøvelser. Vi laver pilates, venepumpeøvelser og afslutter med afspænding. Du vil lære din krop bedre at kende og få en stærk bækkenbund. Træningen vil opstramme og forlænge dine muskler og du vil få øget ledbevægelighed og en flottere holdning. Medbing: tæppe og vand. Vi træner uden sko.

Opstrammeren

Instruktør: Inge-Merete Rump

Vil du være med til at give tyngdekraften kamp til stregen? Pån dette hold er fokus på at stramme op. Vi bruger hele kroppen og vil især arbejde med de store muskelgrupper. Der vil ikke være indviklet koreografi, så du kan være med uanset dit niveau.

Mave/ryg træning

Instruktør: Inge-Merete Rump

Vores krop er beregnet til at blive brugt – og den skal holde i rigtig mange år. På dette hold har vi specielt fokus på mave og ryg, det vi også kalder core muskulaturen. Så vil du have en god kropsholdning, trimme mavemusklerne og arbejde for en stærk ryg.... så glæder vi os til at se dig!

Familie Cirkeltræning

Instruktør: Lene Damsgaard Nielsen (børn 6-14 år)

En svedtur for hele familien. Her kan man som forældre komme i form og samtidig være sammen med sine børn, der bliver inddraget i træning. Der vil blive sat stationer med øvelser for både konditionen, styrken og balancen. For at kunne deltage på familieholdet skal forældrene være medlem, børn er gratis på holdet.

Zumba

Instruktør: Britt Kildahl (Opstart torsdag d. 8/2 – 2015, kl. 17:00 – 18:00)

Zumba er kombineret fitness og dans, der er inspireret af latin rytmer og andre internationale danse former. Kom og vær med og prøv Zumba, det er både sjovt og man forbrænder en masse kalorier.

Let`s Zumbaaa!!! Join the Party ☺