

Holdtræning

Ugeplan for uge 47-52

Dag	Tidspunkt	Hold	Instruktør
Mandag	Kl. 15:30-17:00	Unge Fitness	Patrick
Tirsdag	Kl. 19:30-20:30	Udendørs Fitness	Morten og Christina
Torsdag	Kl. 09:30-10:30	Seniortræning*	Kristina
Fredag	Kl. 15:30-17:00	Unge Fitness	Patrick

* Prøveperiode fra 25. november til 19. december 2021

Kom og træn sammen med andre

God træning!

Seniortræning

I seniortræning får du hele kroppen trænet igennem ved hjælp af bl.a. kettlebells, håndvægte og stepbænke. Du bestemmer selv belastningen og der tages højde for evt. skader og skavanker.

Øvelserne og belastning tilpasses dig, og du får grundig vejledning i teknik af instruktøren undervejs.

Hold krop og hjerne frisk

Træning er godt, både for krop og sind. Derfor har vi fokus på både det fysiske og det sociale. Vi tror på, at du kan klare mere i hverdagen, desto bedre form du er i. Derfor er seniortræning en god idé for alle.

Alle kan være med

Alt foregår i et roligt tempo, hvor der bliver taget hensyn til dig og dine behov. Vi starter helt fra bunden, og derfor kan alle være med, uanset hvilke skader eller skavanker du måtte have.

Plads til en kop kaffe

Udover den fysiske træning, sørger vi for, at der er sat en kande kaffe over. Så kan du nyde en kop med de andre deltagere efter din træning.

Træningstider

Vi træner hver torsdag kl. 09:30-10:30 i perioden 25. november til 16. december 2021. Herefter snakker og drikker vi kaffe sammen.

Tilmelding

Af hensyn til planlægning er tilmelding nødvendigt. Du tilmelder dig på mail kl_krica@hotmail.com eller på SMS 3038 0352 (Kristina).

Mødested

Vi mødes i fitnesslokalerne og du skal møde omklædt og opvarmet. Du kan evt. varme op ved f.eks. at gå 10 min på enten løbebånd, crosstrainer, kondicykel eller romaskine.

Niveau

Alle kan være med.

Medlemskaber

For at deltage skal du have et af følgende medlemskaber:

- 1 FITNESS 25-67 år
- 2 FITNESS Pensionist

Instruktør

Kristina Grøndahl Larsen

God træning!

Udendørs fitness

I udendørs fitness får du hele kroppen trænet igennem. Træningen foregår udendørs under åben himmel, uanset vejrforhold. Du bestemmer selv belastningen. Øvelserne og belastning tilpasses dig, og du får grundig vejledning i teknik af instruktøren undervejs.

Træn under åben himmel

Træningen foregår udendørs under åben himmel hele året rundt, uanset vejrforhold.

Træner hele kroppen

Til hver træningstime trænes både ben, skuldre, mave og core. Så du hver gang får trænet hele kroppen godt igennem. Der er nyt træningsprogram hver gang, så du ikke træner det samme hver gang.

Fantastik holdtræning

Du er altid sikret en sjov, hård og effektiv træningstime, som du kan mærke i kroppen dagen efter.

Træningstider

Vi træner hver tirsdag kl. 19:30-20:30.
Enkelte dage undtaget.

Tilmelding

Du skal ikke tilmelde dig. Du møder bare op 5-10 min før.

Mødested

Vi mødes udenfor hallen ved spillerindgangen.

Niveau

Alle kan være med.

Medlemskaber

For at deltage skal du have et af følgende medlemskaber:

- 1 FITNESS 25-67 år
- 2 FITNESS 15-24 år
- 3 FITNESS Pensionist
- 4 Udendørs fitness

Instruktør

Morten Peter Rasmussen og Christina Lund Hirsbak

God træning!

Unge fitness

I Unge fitness kan du træne sammen med dine kammerater fra klassen 2 gange om ugen. Du skal gå i enten 8. eller 9. klasse for at træne med på holdet. Øvelserne og belastning tilpasses dig, og du får grundig vejledning i teknik af instruktøren undervejs.

8. og 9. klasse

Du skal gå i enten 8. eller 9. klasse. Alle er velkommen, det er lige meget hvilken fysisk form du er i nu.

Instruktør tilstede

Under hele træningstimen vil der være en instruktør tilstede, som vil råde og vejlede dig i brug af maskinerne mv.

Fællestræning

Træn sammen med dine kammerater fra klassen, og få en sjov, hård og effektiv træningstime, som du kan mærke i kroppen dagen efter.

Træningstider

Vi træner hver mandag og fredag kl. 15:30-17:00. Enkelte dage undtaget.

Tilmelding

Du skal ikke tilmelde dig. Du møder bare op 5-10 min før.

Mødested

Vi mødes i fitnesslokalerne.

Niveau

Alle kan være med.

Medlemskaber

For at deltage skal du have et af følgende medlemskaber:

- 1 FITNESS 15-24 år
- 2 Unge fitness

Instruktør

Patrick Charpentier

God træning!