

Sæson 2021/2022

Stram op

Dag: mandag

Kl. 18.30-20.00 i bevægelseshuset

Alder: 18 +

Til dig der mangler 1½ times træning om ugen

Træningen vil bestå af

- Opvarmning
- Cirkeltræning med og uden redskaber
- Core og cardio træning
- Tabata
- Udstræk

Kort sagt lidt puls og styrke træning, hvor du selv bestemmer tempoet og intensiteten

Har du gode input, så får vi flettet det ind i nogle af træningerne

Du kan sagtens deltage på holdet, selvom du har lidt "skavanker"

Trænere: Mette og Annitta

Voksen/barn holdet

Dag: tirsdag

Kl. 16.30-17.30 i bevægelseshuset.

Voksen – Barn

Er du mellem 2 og 4 år og glad for at bevæge dig?

Elsker musik og sang?

Så skal du tage din mor eller far, eller måske dine bedsteforældre med til gymnastik.

Vi skal lave en masse sjov. Sanglege, motoriske lege, gymnastik, dans og hop.

En dejlig time med masser af energi.

Træner: Pernille

Funktionel træning.

Dag: Onsdag

Kl.: 17.30-19.00 i bevægelseshuset.

Alder: 18 +

På funktionel-holdet får du sved på panden og et godt grin sammen med de andre på holdet. Træningspassene er tilrettelagt med forskellige styrke- og pulsøvelser. Cirkeltræning, makkertræning, holdtræning og Tabata-træning varierer fra gang til gang. Vi træner næsten altid med egen kropsvægt og supplerer med bosubold, bodybars, kettlebells, medicinbold, slammerballs, wallball, sjippetove og meget andet.

Holdet træner mange forskellige muskelgrupper. De store muskelgrupper, som lår, mave ryg og balder er altid på programmet. Uanset styrketræning er der fokus på opspænd af coremuskulaturen. Der bliver taget hensyn til forskellige skavanker med alternative øvelser efter behov.

Har I tid og lyst til at komme i form, så kom og vær' med - Funktionel-holdet er for alle! Mand eller kvinde, super form eller ej! Uanset dit fysiske udgangspunkt, garanteres der sved på panden, et boostet energi-niveau og følelsen af en bedre fysisk form fra gang til gang.

På dette hold garanteres god energi, højt humør og sved på panden og der er plads til alle

Kom frisk

Træner: Lotte

Turbomix

Dag: Torsdag

Kl.: 16.30-17.30 i bevægelseshuset.

Hvis du er mellem 4 og 6 år, er det her holdet du skal gå på.

Vi starter med samling, hvor vi siger goddag til hinanden.

Derefter varmer vi op til god musik.

Vi gør meget ud af at børnene får tilegnet sig motoriske færdigheder, der er alderssvarende deres niveau.

Det vil være via lege eller via traditionelle gymnastiske øvelser på redskabsbanen. (Kryb, kravl, rul, hop mm.) - En skøn time med fuld power og masser af sved på panden.

Træner: Simone

Hjælpetræner: Mille

Mindfulness

Dag: Torsdag

Kl.: 18.00-19.00 i springsalen

Alder: 10- 15 år

Vi arbejder med emner, som der er øvelser til og vi taler om øvelser og evt. hjemme opgaver.

Vi afslutter hver gang med en meditation

Mindfulness hjælper dig med at blive mere bevidst om din krop og dit sind.

Det kan skabe ro, både i forhold til stress, sensitivitet, angst, depression, især i en hektisk hverdag. Så det er motion for sindet og kroppen.

Ligeså en forståelse af egen bevidsthed og øvelse i at tage styring i eget sind

Så en times pause i hverdagen

Medbring behageligt tøj, yogamåtte og et tæppe

Træner: Heidi

Mindfulness

Dag: Torsdag

Kl.: 19.00-20.00 i springsalen.

Alder: 18+

Vi arbejder med emner, som der er øvelser til og vi taler om øvelser og evt. hjemme opgaver.

Vi afslutter hver gang med en meditation

Mindfulness hjælper dig med at blive mere bevidst om din krop og dit sind.

Det kan skabe ro, både i forhold til stress, sensitivitet, angst, depression, især i en hektisk hverdag. Så det er motion for sindet og kroppen.

Ligeså en forståelse af egen bevidsthed og øvelse i at tage styring i eget sind

Så en times pause i hverdagen

Medbring behageligt tøj, yogamåtte og et tæppe

Træner: Heidi