



HOLDBESKRIVELSER

FUNKTIONEL TRÆNING

Funktionel træning er for alle. Træningen tager udgangspunkt i kroppens naturlige bevægemønstre og kan tilpasses den enkelte. Funktionel træning gavner alt lige fra genoptræning til almen styrke og træningsoptimering. På holdet gøres der brug af funktionelle og dynamiske øvelser bl.a. ved brug af egen kropsvægt, Kettlebells, slynger, elastikker.

Vi tilbyder også et Funktionel BASIS, som kan være et godt begynderhold eller godt ifm et fysioterapeutisk forløb.

CIRKELTRÆNING (I det funktionelle område)

Træning foregår i vores fede og inspirerende funktionelle område med masser mulighed for variation. Du får sved på panden for får arbejdet hele kroppen igennem. Vi bruger diverse træningsredskaber om omkring vores RIG (stativ) – fx vægtstænger/-skiver, slynger, sandsæk og vores cool kredsløbsmaskiner som StairMaster, TurboTrainer, Hiit.

RUSH

Er til dig, der ønsker intensiv og effektiv træning – hvor vi ikke spilder tiden 😊

De 30 minutter består af træningspas med forskellige fokusområder som fx mave, ben/arm, Core. Alle kan være med. Du skal selv stå for opvarmning og evt udspænding.

SJOV MOTION

Holdet er til alle damer og herrer, som gerne vil have sved på panden, pulsen op og et smil på læben. Vi arbejder med styrke- og konditionstræning ud fra reglen om, at det skal være sjovt. Træningen vil bl.a. indeholde små koreografier, steptræning, træning med store bolde, cirkeltræning, forskellige små boldspil og konkurrencer. Alle er velkomne – man gør det så godt man kan. Målgruppen er 60+.

SENIOR FITNESS

Vi tilbyder et motionshold til alle over 60 år. Timerne vil foregå i afslappet og socialt miljø og er tilrettelagt således at alle kan være med. En instruktør vil være til stede for at vejlede træningen i centret, samt stå for en fælles opvarmning.

Se mere på vores hjemmeside. Her kan du også tilmelde dig holdtræning ved at trykke på "Booking" til højre i menuen. Du er altid velkommen til at henvende dig personligt til personalet i Reception, ringe eller sende en mail 😊.



HOLDBESKRIVELSER

BODY BIKE

Bodybike er konditionstræning på en specialbygget kondicykel. Bodybike foregår på hold med en uddannet instruktør til guide dig igennem træningen med en god stemning og til god musik. Bodybike er for dig, som vil forbedre din kondition, tabe dig eller bare have en god effektiv træning.

PULS / STYRKE

På dette hold får du både presset din puls og forbedret din kropsstyrke. Træningen vil nemlig kombinere konditions- og styrketræning på en inspirerende måde.

Du træner hele kroppen, og der arbejdes med forskellige redskaber som f.eks. håndvægte, elastikker, bodybar, træningsbold og stepbænk.

Teknikken vil blive grundigt gennemgået. Timen er for alle, som ønsker varieret og effektiv træning.

YOGA FITNESS

Yoga Fitness er en dynamisk time og kaldes også for vinyasa yoga. Her glider du fra den ene stilling videre til den anden i et flow i samspil med din vejtrækning. Der er ofte få eller ingen pauser undervejs i Yoga Fitness, og du vil ofte møde den klassiske solhilsen.

Der er fokus på balancen mellem styrke og smidighed samt balancen mellem bevægelse og meditation.

Holdet er oplagt for dig, der gerne vil have meget bevægelse og udfordre din krop fysisk - og sved på panden.

MORGEN YOGA (HATHA)

Dette er holdet for dig, der ønsker en skøn start på dagen. Vi forkæler krop og sjæl med klassisk Hatha Yoga, hvor vi laver asanas (stillinger) som holdes i længere tid og med fokus på god kropsstilling. Hovedvægten er på styrke, fleksibilitet, balance, koncentration, åndedrætskontrol, opmærksom tilstedeværelse og selvobservation.

Yoga er for alle uanset alder og niveau og målet er at skabe balance mellem krop og sind.

Er du ude efter en rolig yogatime er dette et godt valg.

FIT FØR FØDSEL - kom i form før fødsel (8 ugers forløb)

En graviditet og fødsel er hård ved kroppen, hvorfor den bør holdes i god form frem mod fødslen. "Fit før fødsel" kan reducere graviditetssmerter og gøre dig klar til fødsel. Samtidig gør du det nemmere at genvinde formen efter fødsel.

EFTERFØDSELSTRÆNING - genvind formen efter fødsel (8 ugers forløb)

Efter graviditet og fødsel er det vigtigt at træne kroppen for at genvinde formen. "Efterfødselstræning" har fokus på de vigtigste områder efter en graviditet. Træningen fokuserer på at styrke din bækkenbund og stramme figuren op. Træningen varetages af erfarne fysioterapeuter, som sikrer dig høj kvalitet i øvelserne.