Holdtræning i fitness

Mandag	seniorfitness	kl. 9.30-11.30	Inga
	Rohold	kl. 18.00-18.30	Lane
Tirsdag	Funktionelle bevægemønstre Nybegynder	kl. 18.00-18.30	Mie
	Funktionelle bevægemønstre fortsætter	kl. 18.30-19.30	Mie
Torsdag	seniorfitness	kl. 9.30-11.30	Inga, Mie
	Rund og Sund	kl. 18.30-19.30	Lane
Lørdag	Rohold	kl. 8.30 - 9.00	Mie

Der er ikke tilmelding til hold, du dukker bare op 😊

Holdbeskrivelser:

Seniorfitness: Holdet er for alle seniorer. Vi har et hyggeligt fællesskab med ca. 16 aktive medlemmer. Der trænes individuelt i maskiner. Der er en instruktør i centret, der kan vejlede og lave træningsprogram. Efter træningen hygger vi os med kaffe og aronia-drik. Ofte er der også lidt kage.

Rohold: På 30 minutter arbejder vi hele kroppen godt igennem. Vi sidder ikke på romaskinen hele tiden, men står fx og ror med siden eller ryggen til. Vi laver også andre øvelser på maskinen, som ikke er traditionel roning. Træningen er meget afvekslende. Du skal bruge din smartphone, hvor du har installeret appen: SmartRow, da romaskinen ikke har nogen skærm, men sender oplysninger til din telefon.

Funktionelle bevægemønstre: En ny træningsform i fitness, hvor det handler om at bruge kroppen korrekt for at undgå/minimere smerter. Der er først en halv time for nye holddeltagere. Man bør være på dette hold mindst 6 uger, inden man fortsætter på det næste hold, hvor de tillærte teknikker bruges i tung styrketræning – oftest i kabeltræk maskinerne - kombineret med konditionstræning.

Rund og Sund: Holdet er tænkt som et tilbud til overvægtige, men andre kan være med, hvis det er dette tidspunkt, der passer dig bedst til træning på hold. Lane laver udfordrende og afvekslende træningsprogrammer, hvor der bruges forskellige redskaber som kettlebells, håndvægte, elastikker og bolde. Nogle gange trænes der i maskinerne.