

## **Mandag kl. 7.30-8.30**

### ***Pilates og Stretch; En skøn start på dagen.***

**Pilates og Stretch** er helhedsorienteret træning med rolige og yderst effektive pilates-øvelser, der kombineres med gode, dybe stræk til hele kroppen. Der lægges vægt på korrekt teknik og bevægelseskvalitet. Vi arbejder med åndedrættet og de dybestliggende muskler, som udgør kroppens muskelkorset. Sammen med bækkenbunden har muskelkorsettet en stor betydning for bækkenet og rygsøjlels stabilitet og dermed kropsholdningen. Du vil opleve en følelse af kropskontrol, ro og balance.

## **Mandag kl. 10.15-11.15**

### ***Senior 60+, Puls og Styrke kan få dig i rigtig god form***

**Puls og Styrke** er virkelig god træning for dig, der ønsker at få pulsen lidt op i 10-15 min. vha. forskellige øvelser i gang/jogge tempo. Herefter cirkeltræning ved stationer, hvor vi benytter redondobolde, store bolde, vægte, elastikker, vippebræt, foamroller mv. Der er fokus på styrke, stabilitet og balancetræning.

Seniorholdene er populære hos både kvinder og mænd, og det giver en helt unik dynamik og stemning i træningen.

## **Mandag kl. 18.05-19.05**

### ***Bodytoning; en stærk krop i harmoni og balance***

**Bodytoning** består af 10-15 min. low aerobic opvarmning og herefter muskeludholdenhedstræning, hvor øvelserne gentages mange gange, så musklerne bliver stærkere og mere udholdende. Der lægges vægt på, at hele kroppen trænes, og at der skabes variation i træningen vha. bodybar, elastikker, redondobolde og store bolde.

## **Tirsdag kl. 7.30-8.30**

### ***Rygghold for begyndere; forebyggende rygtræning***

**Rygghold** er funktionel træning til alle, der ønsker at forebygge ryg-, nakke, og skulderproblemer. Det er effektiv træning, der øger muskelstyrke og -udholdenhed samt stabilitets- og balanceevnen. Træningen er tilrettelagt, så der er progression hen over sæsonen.

Der lægges vægt på, at øvelserne udføres med korrekt teknik og kvalitet i bevægelsen. Max. 15 deltagere

## **Tirsdag kl. 15.35-16.35**

### ***Stram op; stærk og smidig krop i balance***

**Stram op** er en træningstime til kvalitetsbevidste kvinder i alle aldre. Vi har fokus på holdningskorrigerende muskeltræningsøvelser. Øvelserne er valgt, så der er masser af funktionel træning, balancetræning, koordinationstræning og opstrammende træning. Alt sammen noget, der trimmer kroppen og øger kropsbevidstheden. Vi benytter den super effektive redondobold, bodybar og elastikker.

## **Tirsdag kl. 16.40-17.40**

## **Step+bodytoning(letøvede); en formidabel kombination af puls- og styrketræning**

**Step+bodytoning** består af 30 min. step og 30 min. styrke og stræk. Vi indøver forskellige trin og serier på stepbænken og udvikler de forskellige basistrin til sjove koreografier, hvor vi bevæger os omkring bænken. Herefter er der muskelopstrammende øvelser samt stræk for hele kroppen. En hård og sjov time for dig, der har steppet før.

## **Onsdag kl. 7.30-8.30**

### ***Ryghold for øvede; forebyggende rygtræning***

**Ryghold** er funktionel træning til alle, der ønsker at forebygge ryg-, nakke, og skulderproblemer. Det er effektiv træning, der øger muskelstyrke og -udholdenhed samt stabilitets- og balanceevnen. Træningen er tilrettelagt, så der er progression hen over sæsonen.

Der lægges vægt på, at øvelserne udføres med korrekt teknik og kvalitet i bevægelsen. Max. 15 deltagere

## **Onsdag kl. 10.30-11.30**

### ***Senior 60+, Stram Op - giver øget fysisk velvære i hverdagen***

**Stram Op** har fokus på muskelstærkende øvelser, balanceøvelser og øvelser, der øger bevægeligheden i hele kroppen. Vi varmer roligt op ved at bevæge de store led rigtig godt igennem. Herefter benytter vi elastikker, vægte og små bolde til de forskellige øvelser, der træner hele kroppen. Øvelserne er tilrettelagt, så der er progression hen over sæsonen, så du har mulighed for at komme i rigtig god form og holde skavankerne på afstand. Her er alder ingen hindring.

Seniorholdene er populære hos både kvinder og mænd, og det giver en helt unik dynamik og stemning i træningen.

## **Onsdag kl. 15.30-16.25 + Torsdag kl. 7.15-8.15**

### ***Stærk og smidig med FOAMROLLER; exceptionel fascia træning***

**Foamrolleren** er en 90 cm lang halv-hård skumrulle, som vi laver forskellige styrkende og mobiliserende pilates-øvelser på. Det er et fantastisk redskab at arbejde med, og du vil hurtigt mærke fremgang omkr. skuldre, brystkasse, mave, ryg og hofter.

Det helt exceptionelle ved foamrolleren er, at vi samtidig med øvelserne opnår en grundig massage af hud, fascia og muskelvæv. Det sætter gang i kredsløb, udrensning af affaldsstoffer og en hurtigere restitution. Bindevævet ligger som et stort fintmasket net rundt i hele din krop, og holder du det elastisk og hydreret, får du en mere bevægelig og sundere krop. Vi forsøger derfor at fokusere på kroppens seje og rustne områder - de steder, der er blevet lidt for usmidige, stive og udtørrede.

Vi kombinerer skiftevis pilates-øvelserne med massage på rullen igennem hele timen. Det sikrer et super flow, og du kan hurtigt blive afhængig af denne træningsform, der giver dig fornyet energi.

## **Torsdag kl. 15.40-16.40**

### ***Puls og Styrke; Kom og gi' den gas***

**Puls og Styrke** er for dig, der er vild med cirkeltræningens kombination af puls og styrke uden nogen former for koreografi.

Der er 15 min. opvarmning med forskellige løbe/gang-sekvenser. Herefter er der stationstræning med hårde og effektive styrkeøvelser på stor bold, redondobold, vægte, sjippetove, hop på stepbænke, hulahopringe, elastikker, foamroller, gulvtæpper, sandsække, vippebræt mm.

Der er mulighed for at give den max gas. Instruktøren hjælper med at tilpasse niveauet til den enkelte, så alle kan være med.

## **Torsdag kl. 16.45-17.45**

### ***Pilates og Stretch; Styrke, kropskontrol, ro og balance***

**Pilates og Stretch** er helhedsorienteret træning med rolige og yderst effektive pilates-øvelser, der kombineres med gode, dybe stræk til hele kroppen. Der lægges vægt på korrekt teknik og bevægelseskvalitet. Vi arbejder med åndedrættet og de dybestliggende muskler, som udgør kroppens muskelkorset. Sammen med bækkenbunden har muskelkorsettet en stor betydning for bækkenet og rygsøjlels stabilitet og dermed kropsholdningen. Du vil opleve en følelse af kropskontrol, ro og balance.

Træningen veksler mellem pilates med redondobold, - med stor bold, - med elastikker, - med foamroller.

## **Fredag kl. 7.30-8.30**

### ***Stor bold; Eminent ryg og mave træning -med et smil på læben.***

**Stor bold** er alletiders funktionelle træning. Den stiller på samme tid krav til balance, koordination, bevægelse og stabilitet, der er basale elementer i enhver form for bevægelse. Den er god til at forebygge ryg-, nakke- og skulderproblemer og mange oplever, at den er mere behagelig at ligge på end på et gulv eller træningsbænk. Så kom til morgentræning og start dagen på den gode måde.

## **Fredag kl. 8.45-9.45**

### ***Senior 60+; Stor bold og foamroller, giver et element af leg***

**Stor bold og foamroller** er for senioren, der ønsker at træne med jævnaldrende og blive introduceret til den store bold og foamrolleren.

Kom i form og hold skavankerne på afstand med sjov og anderledes motion. Træning på stor bold og foamroller er eminent rygtræning (mave og ryg), men også til at styrke din krop generelt.