

## Holdbeskrivelser

### *Pilates og Stretch*

**Pilates og Stretch** er helhedsorienteret træning med rolige og yderst effektive pilatesøvelser, 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.

### *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.

### *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, håndvægte, elastikker, redondobolde og store bolde.

### *Ryghold for begyndere/letøvede - 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. **Husk tilmelding.**

### *Senior 60+, Stram Op med ekstra fokus på BALANCE*

Træningen minder meget om vores Senior Stram Op om onsdagen med masser af styrke- og stabilitetsøvelser. Derudover udfordres deltagerne med balancetræning på stepbænk, foamroller, stor bold, vippebræt og BOSU. Det styrker ankler, knæ, hofte og kropstammen.

### *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, håndvægte og elastikker.

### **HIIT - Høj Intensitets Interval Træning, der booster din kondition**

**HIIT** består af 10 min opvarmning samt ca. 25 min puls- og styrkestationer (fx sjipling, løb, englehop, squat, planke), hvor der arbejdes i 30 sek. med høj intensitet, 10 sek. pause, 30 sek. høj intensitet, 10 sek. pause osv. Vi slutter af med mave-, ryg- og taljeøvelser samt grundig udstrækning. En hård og effektiv time for dig, der kan lide at få pulsen op. Øvelserne kan modificeres, og der kan lægges lidt ekstra pause ind ved behov.

### **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 balancsevnen. 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. **Husk tilmelding.**

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

**Stram Op** har fokus på muskelstyrkende 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.

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

**Foamrolleren** er en 90 cm lang halvhård skumrulle, som vi laver forskellige styrkende og mobiliserende pilatesøvelser på. Det er et fantastisk redskab at arbejde med, og du vil hurtigt mærke fremgang omkring skuldre, brystkasse, mave, ryg og hofte. Det helt exceptionelle ved foamrolleren er, at vi samtidig med øvelserne opnår en grundig massage af hud, fascia og muskeltævet. 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 pilatesøvelserne 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.

### **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.

### ***Pilates og Stretch - styrke, kropskontrol, ro og balance***

**Pilates og Stretch** er helhedsorienteret træning med rolige og yderst effektive pilatesøvelser, der kombineres med gode, dybe stræk til hele kroppen. Der lægges vægt på korrekt teknik og bevægelses kvalitet. 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, stor bold, elastikker og foamroller.

### ***Stor bold - eminent ryg og mavetræning -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.

### ***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.