








Nyt fra Øster Hornum Fitness



Træningsfællesskab    Seniorfitness og for dig, der har brug for at komme i gang på en skånsom måde  


 Med hvem? Birgitte er instruktør hver anden uge og hjælper med programmer til alle.

 July
17  Hvornår? Fredage kl. 9.00-10.00. Med start 7. maj 2021.
Med instruktør i lige uger. Men med mulighed for at træne hver uge.


 Sted? Udendørs ved løbebanen ved hallen.
(fra juni kan vi, hvis corona tillader det, evt være indendørs, hvis det skulle regne meget)


 Træningen vil foregå som cirkeltræning, hvor øvelserne ved hver station kan udføres med forskellige sværhedsgrader  


Ved første træning får vi lavet individuelle træningsprogrammer  

Her tilpasses træningsgrad og øvelser netop dit niveau 

Medbring:

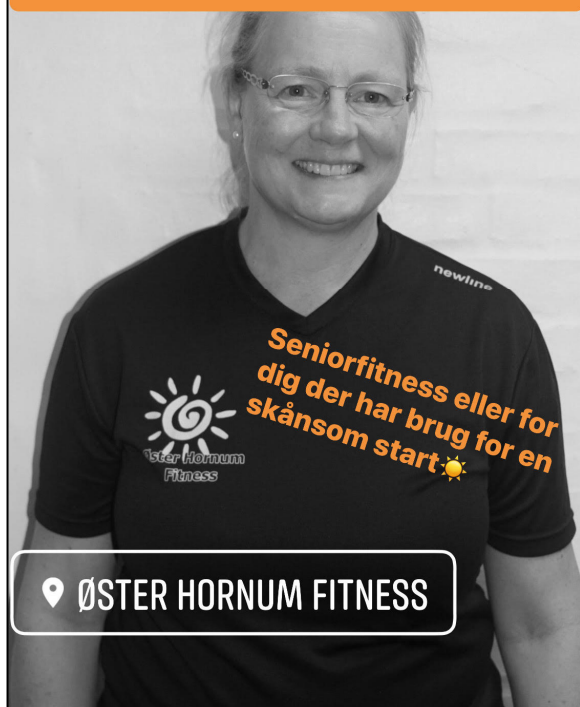
 Kuglepen (så du kan udfylde dit eget træningsprogram

 Håndklæde eller fx en yoga måtte, hvis du har brug for det til de få øvelser, der foregår på græsset

 Træningstøj til udendørs træning

Jeg glæder mig til at træne sammen med jer 

TRÆNINGSFÆLLESSKAB



Har du spørgsmål til holdet eller tilmelding?

Så kan du kontakte Birgitte på



29525514

Tilmeld dig her:

<https://ohfitness.nemtilmeld.dk/2468/>