

# ØSTER HORNUM FITNESS



**NYT HOLD: AKTIVE SAMMEN** - Kom og vær med

Et hold for dig, der har været gennem kræftforløb eller anden længerevarende sygdom.

Fitness holdet **AKTIVE SAMMEN** tilbyder et socialt træningsfællesskab, hvor du kan blive fysisk udfordret og kan træne i trygge rammer.

Om holdet

Træningen foregår i Øster Hornum Hallen

Torsdage kl. 10.00 - 12.00

Træning først og kaffe/the bagefter

I lige uger med Birgitte Bak-Sørensen I ulige uger sammen med Lena Bjerregaard

Træningen indeholder fællestræning med opvarmning og styrketræning, hvor man får et program, der er tilpasset netop dig. Der vil afsluttes med afspænding.

Vi vægter det sociale højt på holdet - Vi skal hygge og have det sjovt. Derfor er der hver gang fælles kaffe med brød, som Lena danner rammen om.

Samtidig med deltagelse på holdet får du som medlem af ØHFitness også adgang til vores træningscenter, hvor du får dit eget træningsprogram udarbejdet og selvfølgelig også adgang til de andre hold, vi tilbyder.

Spørgsmål og tilmelding til holdet sms til 29625514.

Husk at du skal være medlem af ØHFitness. Indmeldelse og vilkår for medlemskab: <https://www.ohfitness.dk/>