

## **CIRKEL TRÆNING - FUNKTIONEL TRÆNING**

Holdet er for mænd og kvinder, unge og ældre, trænede og utrænede. Timen er bygget op efter cirkeltræningsprincippet, hvor man roterer mellem forskellige "stationer", og intervaltræningsprincippet, hvor man hele tiden skifter mellem høj og lav intensitet. Øvelserne skifter mellem puls- og styrkeøvelser. Alle øvelser laves i både en blid og blød udgave, og i en rå og hård udgave. Der bliver dermed god mulighed for at tilpasse træningen præcis til DIG.

Til at guide os har vi fået lavet en aftale med Fitness instruktør Helle Madsen fra træningscenteret Fitness2you i Varde.

Helle er uddannet fitnessinstruktør og personlig træner.

Tirsdag fra 17-18. Opstart 1/9

Der er deltagerbegrænsning på holdet, så meld til snarest på TL40347014@GMAIL.COM hvis du kunne tænke dig at deltage.

Ingen fremmøde uden tilmelding.

Pris 400kr for deltagelse indtil jul (ca. 12 træninger)

## **YOGA / PILATES**

Bevægelse af hele kroppen.

Onsdag kl. 17.00 - 18.30. opstart d. 9/9

Medbring måtte, yogaklodser, 2 små vaskeklude, og et håndklæde.

Kontakt Tove tlf. 30705394 eller Simone tlf. 71958775 for mere info.

## **BADMINTON**

Tider og baner fordeles mandag 31/8 kl. 17 ved hallen. Efter denne dato kontaktes Klaus tlf. 30706854 for en tid.

## **BADMINTON OG BOLDSPIL**

For begynder klasse til og med 4. klasse

Tirsdag kl. 13.30 - 14.30. Opstart 1/9

Mød op fra start eller kontakt Maybritt tlf. 22388624.

## **VOLLEYBALL**

Tirsdag kl. 19. Opstart d. 15/9

Kontakt Maybritt tlf. 22388624 for mere info.

## **KARLEBOLD / FODBOLD**

Torsdag kl. 19. Opstart d. 8/10

Kontingent Børn 200kr Voksne 300kr.