

Styrketræning



Gruppen er for alle, uanset træningserfaring og niveau, så har du lyst til at begynde at træne sammen med andre, så kan styrketræningsholdet være noget for dig.

Hvad kan du bruge gruppen til:

- Træne sammen andre
- Genoptage eller påbegynde styrke- og eller konditionstræning
- Træne fremmøde i gruppe
- Øve kropsbevidsthed og nærvær
- Du vil få udarbejdet et personligt træningsprogram tilpasset dine ønsker og behov samt en grundig gennemgang af maskiner og øvelser.

Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

For at få mest muligt ud af din træning er det vigtigt at du kan fremmøde stabilt, samt at du evner samvær med andre.

Hvad kan der foregå i gruppen:

Vi mødes omklædte i træningslokalet på 1.sal i CFM træningens varighed er individuel men vil ca. vare 45-60 min.

Pauser er valgfri og tilrettelægges individuelt

Træning i maskiner

Gulvøvelser

Konditionstræning fx ro, cykel, crosstrainer eller gå/løbebånd

Smidighedstræning og udstrækning

Deltagelse kræver indendørs sko og tøj der er til at bevæge sig i. Der er mulighed for bad i Center for Mestring efter træning.

Hvor, hvornår og hvor mange:

Det er muligt at blive tilmeldt hold på følgende dage:

Mandag kl. 10.45–11.30

Mandag kl. 12.45–14.00

Tirsdag kl. 9.30–11.30

Onsdag kl. 12.45–14.00

Torsdag kl. 9.30–11.30

Der er plads til 7 på holdet.

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.