

Outdoorfit

Sjov og hyggelig udendørs vintertræning

Onsdage 17.30 – 18.30 med start 4. Januar 2017

Hvad

Vi laver grundtræning, der primært er inspireret af funktionel træning og crossfit. Det foregår som cirkeltræning, hvor vi bruger redskaber fra natur og dagligdag, men også øvelser uden redskaber præger træningen. Vi træner udholdenhed, styrke, kondition, hastighed, koordination og balance - og vi kommer hele kroppen igennem hver gang.

På sigt kan der komme flere andre aktiviteter til, afhængig af interesse.

Vi starter med opvarmning og slutter med udspænding.



Hvem

Tilbuddet er for alle klubmedlemmer – det er gratis og tilmelding er ikke nødvendig. Man springer på når man kan.

Man skal kunne lide at blive forpustet, give den gas, komme til at svede og føle at man får brugt sin krop. Det betyder ikke noget for udbyttet, at vi er på forskellige niveauer - Og alle aldre kan deltage startende fra ca. 12 års alderen.

Træningsformen er ikke oplagt, hvis du har større skavanker i form af eksempelvis svær slidgigt eller dagligt hæmmende rygproblemer.

Hvor

Nyråd Markvej, på oplyst plæne Onsdage, opstart 4.januar kl. 17.30 – 18.30

I al' slags vejr ☺

