

UNGE FITNESS

TRÆNING FOR ELEVER I 8. OG 9. KLASSE

HVAD ER UNGE FITNESS?

Unge Fitness er et tilbud til dig i 8. og 9. klasse. Unge Fitness tilbydes som holdtræning med uddannet instruktør hos GSG&IF Fitness. Du vil derfor altid have en instruktør at sparre med i din træning. Med et Ung Fitness abonnement får du ingen dørkode.

HVORDAN KUNNE EN TRÆNING SE UD?

Et Ung Fitness abonnement giver adgang til 2 gange ugentlig fitnesstræning under opsyn af en instruktør, som står klar til at hjælpe og vejlede dig under din træning.

Træningen er lavet med henblik på en komplet helkrops styrke- / muskeltræning. Træningen foregår med egen kropsvægt og lette vægte. Træningen tilpasses den enkeltes niveau. Vi har plads til alle, både piger og drenge. En træning kunne være sammensat som følgende:

- Opvarmning med øvelser, hvor vi lærer at varme musklerne op
- Øvelser til styrke, hvor vi lære at lave øvelser for arme, mave, bryst, ryg og ben
- Nedvarmning med øvelser hvor vi lærer at strække musklerne, og øge vores smidighed

JEG VIL GERNE STARTE, HVORDAN GØR JEG?

Det er nemt at komme i gang. Du betaler for dit abonnement på vores hjemmeside, herefter er det blot at møde op til træningen udenfor fitnesslokalet 5 min inden jeres træning går i gang. Husk indendørssko.

JEG ER OVER 15 ÅR, KAN JEG OGSÅ DELTAGE?

Du kan deltage i Unge Fitness, så længe at du går i 8. og 9. klasse. Hvis du er over 15 år, så er Unge Fitness en del af dit almindelige medlemskab. Du møder derfor bare op til træningen udenfor fitnesslokalerne og venter sammen med dine klassekammerater.

SKAL JEG TILMELDE MIG HVER GANG JEG ØNSKER AT TRÆNE?

Tilmelding er ikke nødvendigt, du møder bare op udenfor fitnesslokalerne. Her vil I blive lukket ind af instruktøren.

PRAKTISK INFORMATION

Hvornår

Mandag (kl 17.30 – 18.30) og
onsdag (kl 17.30 – 18.30)

Hvor

Fitnesslokalerne i Gundsøllehallen

Pris

Under 15 år: DKK 50,- pr/mdr
Over 15 år: En del af
medlemskabet

Betaling

Gå ind på [GSGif.dk/fitness](https://gsgif.dk/fitness) og klik på tilmelding. Herefter oprettes en medlemsprofil og vælg medlemskab

Instruktører

Thomas Thyrring og Tine
Østergaard

Spørgsmål

Kontakt formand Poul på enten
mobil 4119 2007 eller mail
poul@lamhaug