

TRÆNING

Ældre / Seniorer

2011 / 2012



Vi samarbejder med Ældre Sagen, men medlemskab er ingen betingelse for tilmelding & deltagelse på holdene.

FITNESS / www.fitness-kirken.dk skifter navn til "WOODS" pr. september 2011



Gl. Kirkevej 1A & Kalundborgvej 11, 4300 Holbæk
info@woods-holbaek.dk - tlf. 20450575 / 20450556
cvr.18199440 - www.woods-holbaek.dk



Sæson 2011/ 2012

Velkommen til motion for SENIORER / ÆLDRE !

Træning giver dig styrke, større bevægelighed og bedre koordinationssevne/balance. Alt sammen noget der "letter hverdagen", giver fysisk overskud - og bedre humør. Der er flere former for træning – se under holdene, hvad det indeholder og hvem der underviser. Nogle af holdene benytter forskelligt udstyr som f.eks.: vægtstænger, STEPbænke, elastikker, små /store bolde, håndvægte mm. Nogle er udelukkende dans eller styrketræning.

- **Husk at medbringe til træning:**

drikkedunk + håndklæde - samt evt. en mindre pude / **ekstra håndklæde** til nakken ved de liggende øvelser + **behageligt gymnastiktøj** + "sikre" **indendørs trænings-sko** (med støddabsorbering især hvis du har problemer med ryg, knæ o.lign.)...

INGEN snavsede sko og ingen løbesko / sorte såler i salen – tak !

- **Har du særlige fysiske forhold eller skavanker,**

- beder vi dig venligst kontakte egen læge før opstart og om at orientere instruktøren om de nødvendige forholdsregler, der evt. bør tages i træningen.

- **Instruktører:**

Anette Hirsch, uddannet danse/gymnastikinstruktør, massør, fitnessinstruktør mm.
Gitte Christensen, afspændingspædagog - mange års erfaring med ældregymnastik.

- **Sæsonen går fra 5.9.2011 – 30.04.2012 inkl.**

Der er i alt 28 lektioner = 14 gange før Jul og 14 gange efter Jul.

Ingen undervisning i uge 42, 51, 52, 1, 7 og 14 (Påskeugen).

Du kan tilmelde dig lige så mange hold du ønsker, så længe der er plads.

Du har en plads på holdet, når kontingent er betalt.

Ved evt. overtegning får du naturligvis straks besked - og ellers møder du bare op ☺

- **Priser:** Pr. hold 1.050,- kr. hel sæson / september- april inkl.

Betalingen kan gerne deles i 2 rater á 525,- kr. Indbetaling pr. 1/8 og 1/12 2011

- **Indbetaling / tilmelding.**

Bank-overførsel til **Spar Nord** Reg.nr.9040 Konto 6500006569

Via vores hjemmeside www.fitness-kirken.dk – med Dankort

Evt. Kontant / efter aftale

HUSK at skrive på indbetalingen hvilket hold / dag /tid du tilmelder dig !

Husk også meget gerne adresse, telefon(er) og evt. mailadresse

Efter indbetaling møder du blot op på det valgte træningstidspunkt...

KUN i tilfælde af over / undertegning af det ønskede hold hører du mere fra os før start !

- **Holdskifte** - kan evt. ske i det omfang, der er plads på det ønskede hold.

- **Nye / andre slags hold kan oprettes efter ønske.**

Forslag modtages med tak ☺ Henv.til Anette på tlf. 20450575 eller mail: info@fitness-kirken.dk

HOLDPLAN fra 1.oktober 2011 - 30.april 2012

Der tages forbehold for ændringer.
Undervisningen foregår på Gl.Kirkevej 1A - Holbæk

MANDAG kl.08.15 / Anette Hirsch

STEP / kondition + styrke (elastikker / vægte / bolde)
Øvelser for mave & ryg mm. Strækøvelser.

MANDAG kl.09.45 / Anette Hirsch

LINEDANCE, styrke (elastikker / vægte / bolde)
Øvelser for mave & ryg mm. Strækøvelser.

MANDAG kl.10.30 / Gitte Christensen

GYMNASTIK – hvor **alle** kan følge med. Vi opvarmer de store led / muskelgrupper og får pulsen op - dog **uden** hop og løb. Derefter styrketræning, kordinering, balance,vejrtrækning, og smidighed. Timen afsluttes med stræk til rolig musik.

MANDAG kl.11.15 / Anette Hirsch

STEP / kondition + styrke (elastikker / vægte / bolde)
Øvelser for mave & ryg mm. Strækøvelser.

TIRSDAG kl.08.30 / Anette Hirsch

STEP / kondition + styrke (elastikker / vægte / bolde)
Øvelser for mave & ryg mm. Strækøvelser.

TIRSDAG kl.09.00 / Gitte Christensen

GYMNASTIK – hvor **alle** kan følge med. Vi opvarmer de store led / muskelgrupper og får pulsen op - dog **uden** hop og løb. Derefter styrketræning, kordinering, balance,vejrtrækning, og smidighed. Timen afsluttes med stræk til rolig musik.

TIRSDAG kl.09.45 / Anette Hirsch

STEP / kondition + styrke (elastikker / vægte / bolde)
Øvelser for mave & ryg mm. Strækøvelser.

TIRSDAG kl.10.30 / Gitte Christensen

GYMNASTIK – hvor **alle** kan følge med. Vi opvarmer de store led / muskelgrupper og får pulsen op - dog **uden** hop og løb. Derefter styrketræning, kordinering, balance,vejrtrækning, og smidighed. Timen afsluttes med stræk til rolig musik.

TORS DAG kl.10.00 / Anette Hirsch

STEP / kondition + styrke (elastikker / vægte / bolde).
Øvelser for mave & ryg mm. Strækøvelser.

FREDAG kl.09.30 / Gitte Christensen

GYMNASTIK – hvor **alle** kan følge med. Vi opvarmer de store led / muskelgrupper og får pulsen op - dog uden hop og løb. Derefter styrketræning, kordinering, balance,vejrtrækning, og smidighed. Timen afsluttes med stræk til rolig musik.

Oprettes ved ønske / henvendelser:

FREDAG kl.09.45 / Anette Hirsch

STYRKETRÆNING – ingen trin / koreografier.

Allround træning for hele kroppen med variable vægte, stænger osv. - til tidens musik.
Strækøvelser.

● Nye / andre slags hold kan oprettes efter ønske

● Sommerhold i maj og juni 2012

Vi glæder os til at møde Dig !



Gitte Christensen



Anette Hirsch

FITNESS www.fitness-kirken.dk skifter navn til "WOODS" pr. september 2011



WOODS

G1.Kirkevej 1A & Kalundborgvej 11, 4300 Holbæk
info@woods-holbaek.dk - tlf. 20450575 / 20450556
cvr.18199440 - www.woods-holbaek.dk