

2026



langhoj-fitness.dk



VELKOMMEN

i Langhøj Fitness



- dit lokale fitness-center

Også i denne sæson har vi masser af gode tilbud til alle

FRI ADGANG Som medlem har du fri adgang det meste af døgnet.

FACILITETER I fitness-lokalet på 1. sal findes maskiner og udstyr til træning af alle muskelgrupper og vedligeholdelse af konditionen.

Her findes område med vægte og bolde, romaskine og maskiner til ben- og bryst-pres, træning af ryg, mave, lår osv., og her er cross-trainere, løbebånd og cykel. Heudover er et område indrettet til afslapning og socialt samvær. I stueetagen er omklædnings- og badefaciliteter.

INSTRUKTØR I de opslåede tidsrum med instruktør til stede, er døren ulåst, og du er altid velkommen til at møde op og se lokalet og få svar på spørgsmål eller en snak om behov og muligheder.

PERSONLIGT TRÆNINGSPROGRAM Alle vores tilknyttede fitness-instruktører har en instruktør-uddannelse og kan vejlede i anvendelse af udstyret. Ved opstart af medlemskab gennemgår en instruktør maskinerne sammen med dig, og der udarbejdes et personligt træningsprogram.

HOLDTRÆNING Udover fri træning i fitness-lokalet indeholder medlemskab fri deltagelse i vores populære holdtræningsaktiviteter, som beskrives her i bladet. Holdtræning foregår i Langhøj Hallen. Særlige tilbud og evt. ændringer ses på facebook, så følg os der og gå ikke glip af fx pop-up tilbud eller praktisk info.

MEDLEMSKAB oprettes via hjemmesiden. Behøver du hjælp, er du velkommen til at møde op i bemandede tidsrum, eller du kan kontakte os via tlf. eller mail.

Senior-fitness

- Alder i sig selv ikke er en hindring for at få glæde af de muligheder og kvaliteter, fitness betyder for kroppen i form af øget funktionalitet, øget styrke, forbedret kredsløb og generelt bedre livskvalitet.
- Fysisk opleves, at bevægelsesfrihed ikke indskrænkes betydeligt, at det er muligt, at holde sig smidig, og derfor uproblematisk at snøre sine sko eller at nå ting på øverste hylde - altså helt almindelige dagligdags ting. Muskelstyrken kan også bevares eller øges i en sådan grad, at det stadig er overkommeligt at grave have, bære tunge varer eller at tumle med børnebørnene.
- Psykisk har det for mange stor betydning at holde sig aktiv og være sammen med andre. Hver gang vi mødes, vendes verdenssituationen over en kop kaffe, og vi er del af et fællesskab. Husk, at selv om du har rundet 60 år, er det stadig ikke for sent at gå i gang med at dyrke idræt og motion.

"Har du ikke tid til motion nu, bør
du afsætte tid til sygdom senere."

TID

Mandag 9³⁰ - 11³⁰ - Inger

PRIS

Medlemskab af Langhøj Fitness



Indoor cycling

- Indendørs cykling på specialkonstruerede cykler, indstillet til den enkelte deltager. Primært kredsløbs-træning, der er med til at forbedre din kondition.
- Der køres i forskellige intervaller, hvor vi står, sidder, accelererer, kører op ad bakke, kører lige ud, træder tungt, træder let m.m.
- I timen vil vi få sved på panden og smil på læben.

Alle kan deltage uanset niveau.

Medbring vandflaske, håndklæde og spinningssko, eller lej et par i lokalet.

TID

Mandag 18⁰⁰ - 19⁰⁰ - Lars

Tirsdag 18³⁰ - 19³⁰ - Morten

Onsdag 18⁰⁰ - 19⁰⁰ - Steen

PRIS

Sæson: 800 kr.

Eller medlemskab af Langhøj Fitness



Yoga

En yogatime er for dig, der gerne vil arbejde med dig selv og din krop. Vi varmer kroppen godt op og laver yogaøvelser som skaber smidighed, styrke, stabilitet og balance.

Vi slutter timen af med afspænding/meditation. Det tilstræbes, at øvelser og stillinger afstemmes i forhold til den enkelte deltager.

Kom og vær med til en yogatime med varierende indhold, hvor kropsbevidsthed og nærvær er i fokus.

TID

Mandag 18⁰⁰-19¹⁵ - Irene

PRIS

Sæson: 500 kr.

Eller medlemskab af Langhøj Fitness



TRX

TRX står for Total Body Resistance Exercise, og som det fremgår af navnet, er formålet at styrke hele din krop.

Træningsformen er multifunktionel, da du gennem TRX både styrker og udfordrer din styrke, mobilitet, kondition, smidighed, core og meget mere – her får du faktisk både elementer fra styrketræning, yoga og pilates.

TRX kaldes slyngetræning, som betyder, at træningen foregår ved brug af et speciallavet stropsystem.

TRX er en særlig effektiv træningsform, fordi du altid har mulighed for at justere træningsaktiviteterne efter behov. TRX består nemlig af simple øvelser, hvor du bruger din egen kropsvægt som modstand, og du kan altid tilpasse øvelserne, når du ønsker mindre intense aktiviteter eller modsat. Du vil derfor kunne benytte denne træningsform om du er nybegynder, let øvet eller en haj til TRX.

TID

Tirsdag 19³⁰-20³⁰ - Sofie

PRIS

Sæson: 500 kr.

Eller medlemskab af Langhøj Fitness



Cirkeltræning

- Træningsforløbet indeholder af en grundig opvarmning, Tabata-træning, Cirkeltræning og til slut udstrækning.
- Cirkeltræning består af forskellige stationer, hvor alle muskelgrupper bruges, og pulsen kommer op. Vi arbejder i tidsintervaller.
- Tabata-træning giver optimal form og fedtforbrænding. Træningen består af intervaller, hvor vi yder max. i 20 sekunder - 10 sekunders pause. Vi gentager 8 gange.

Alle kan være med, ung som gammel. Vi har det sjovt og giver den gas!

Medbring indendørssko, vand og håndklæde.

TID

Torsdag 18⁰⁰-19¹⁵ - Jane

PRIS

Sæson: 800 kr.

Eller medlemskab af Langhøj Fitness



PRISER FOR MEDLEMSKAB

Fitness inkl. holdtræning:

- 1 år 1.800 kr.
- ½ år 1.000 kr.
- 3 mdr. 600 kr.

Familiemedlemskab

- 1 år 2.600 kr.
- ½ år 1.500 kr.

Pensionistmedlemskab

- 1 år 1.200 kr.
- ½ år 700 kr.

Holdtræning hel sæson:

- Yoga 500 kr.
- Indoor cycling 800 kr.
- Cirkeltræning 800 kr.
- TRX 500 kr.

Ved tilmelding på hold efter 31/12 halveres beløbet.

