



LANGHØJ FITNESS
PROGRAM
SÆSON 2024-2025

langhoj-fitness.dk

PRISER

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.



GOD TRÆNING!

Fri adgang kl. 05.00 - 23.00 alle dage

CIRKELTRÆNING

Torsdag kl. 18,00 - 19,15

Instruktør: Jane

Træningsforløbet indeholder 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. *Kan også foregå ude.*



YOGA

Mandag kl. 18,00 - 19,15

Instruktør: Irene

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.



TRX

Book via
langhoj-fitness.dk

Tirsdag kl. 18,15 - 19,00

Instruktør: Sofie

Total Body Resistance Exercise.

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

Træningen foregår ved brug af et speciallavet stropsystem.

TRX er en særlig effektiv træningsform, fordi du altid har mulighed for at justere aktiviteterne 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 kan derfor benytte træningsformen om du er nybegynder, let eller meget øvet.



INDOOR CYCLING

Mandag kl 18.30 -19.30
Instruktør: Lars

Tirsdag kl. 19.30 - 20.30 - *begyndere*
Instruktør: Morten

Onsdag kl. 18.30 - 19.30
Instruktør: Steen

Book via
langhoj-fitness.dk

Indoor Cycling foregår på Body Bike Smart cykler. Du er forbundet til en app på din egen enhed, og det er kun dig selv, der kan følge din træning.

Cyklen indstilles til den enkelte deltager. I timen vil du få sved på panden, en masse god musik og smil på læben.

Medbring vandflaske, lille håndklæde og spinning sko - du kan låne et par sko første gang, du deltager.



SENIOR-FITNESS

Tirsdag kl. 9,30 - 11,30

Instruktør: Inger

Alder er ikke en hindring for at få glæde af de muligheder og kvaliteter, fitness betyder for kroppen i form af øget funktionalitet og styrke, forbedret kredsløb og generelt bedre livskvalitet. Tværtimod!

Fysisk vil du opleve bedre bevægelsesfrihed, at det er muligt, at holde dig smidig, og derfor uproblematisk at snøre dine sko eller at nå ting på øverste hylde - altså helt almindelige dagligdags ting.

Din muskelstyrke kan du også bevare eller øge 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 mennesker en stor betydning at holde sig aktiv og være sammen med andre. Hver gang vi mødes, vender vi verdenssituationen over en kop kaffe, og vi er alle en 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."

TIL OPSLAGSTAVLEN



HOLDTRÆNING

HOLD/DAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
Senior fitness	9.30 - 11.30			
Yoga	18.00 - 19.15			
Indoor cycling*	18.30 - 19.30	19.30 - 20.30	18.30 - 19.30	
TRX*		18.15 - 19.00		
Cirkeltræning				18.00 - 19.15

*Booking via website nødvendig.

Medbring altid håndklæde og vand.