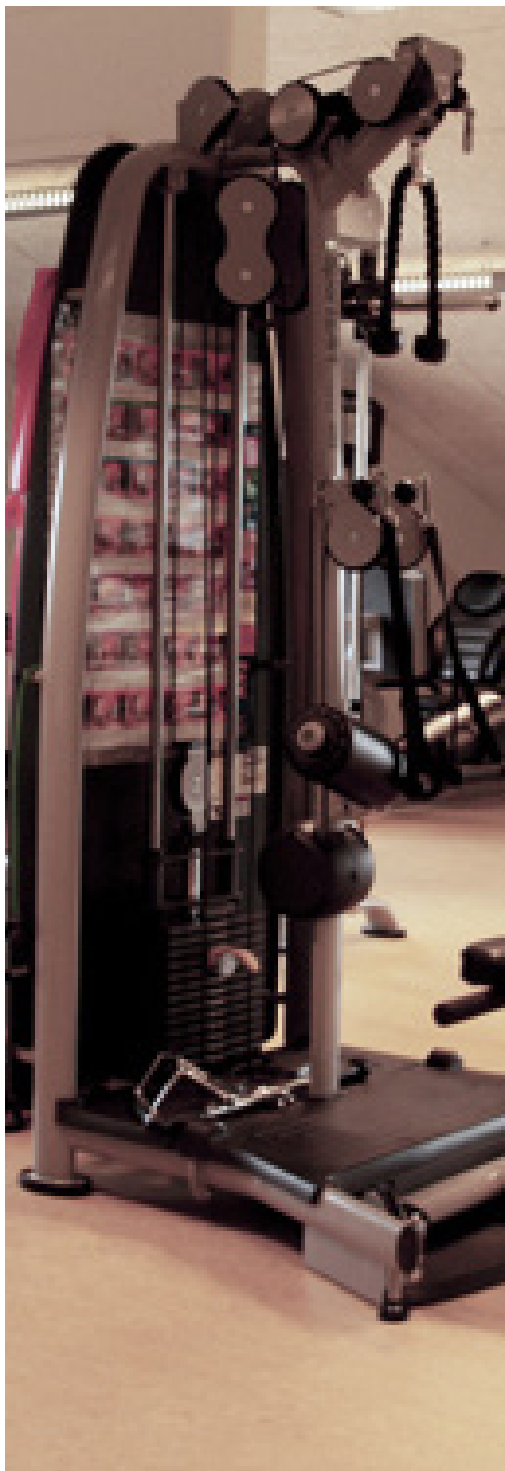




SÆSON

23/24

[langhoj-fitness.dk](http://langhoj-fitness.dk)



VELKOMMEN	1
SENIOR-FITNESS	2
YOGA	3
INDOOR CYCLING	
ØVEDE	4
BEGYNDERE	5
TRX	6
CIRKELTRÆNING	7
PRISER	8
HOLDTRÆNINGSOVERSIGT	9

# VELKOMMEN



## i Langhøj Fitness



### - dit lokale fitness-center

Også i denne sæson har vi masser af gode tilbud.

**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 brystpres, træning af ryg, mave, lår osv., og her er cross-trainere, løbebånd og cykel. Et område er 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.

**TRÆNINGSPROGRAM** Alle 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 du kan læse om 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.

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

## Senior-fitness

Alder er ikke en hindring for at få glæde af de muligheder og kvaliteter, fitness betyder for kroppen i form af øget funktionelitet 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.”*

---

**TID**

**Mandag 9<sup>30</sup> - 11<sup>30</sup>**

**PRIS**

**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

Tirsdag 18<sup>00</sup> - 19<sup>15</sup>

### PRIS

Sæson: 500 kr.

Eller medlemskab af Langhøj Fitness



## Indoor cycling Øvede

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.

*Vi har forskellige hold, for øvede og begyndere >>*

### TID - ØVEDE

**Mandag 18<sup>30</sup> - 19<sup>30</sup>**

**Onsdag 18<sup>30</sup> - 19<sup>30</sup> + 19<sup>45</sup> - 20<sup>45</sup>**

### PRIS

**Sæson: 800 kr.**

**Eller medlemskab af Langhøj Fitness**



## Indoor cycling

### Begyndere

i løbet af en træningstime kommer du igennem alle pulszoner. Du presser dig selv i den grad, du kan for at følge med tempoet - når du til et punkt, hvor du ikke længere kan følge med, sætter du dig i sadlen, får styr på din vejrtrækning og puls, herefter er du med igen.

*- ingen peger fingre, for det handler først og fremmest om hyggeligt samvær, mens vi motionerer,*

Timen starter typisk med opvarmning uden stor belastning på cyklen - dernæst cykles derudaf i en god kadence. Gradvist øges belastningen, og her bliver du ved at holde kadencen. Musikken hjælper dig med at holde tempoet, selvom cyklen er blevet hårdere at træde!

Der er pauser indlagt, så alle kan få sveden tørret af panden og tage en tår væske.

Til sidst køler vi ned og strækker ud. Der er tid til lidt small-talk og evt. spørgsmål. Det er hårdt og hyggeligt!

---

**TID - BEGYNDERE**

**Tirsdag 18<sup>30</sup> - 19<sup>30</sup>**

**PRIS**

**Sæson: 800 kr. (fortsæt på hold for øvede)**

**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-træning.

---

### TID

Tirsdag 19<sup>30</sup> - 20<sup>15</sup>

### PRIS

Sæson: 500 kr.

Eller medlemskab af Langhøj Fitness





## Cirkeltræning

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.

---

### TID

Torsdag 18<sup>00</sup> - 19<sup>15</sup>

### 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.\*

\* + nøglegebyr 100 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.



# KLIP AF TIL OPSLAGSTAVLEN



## HOLDTRÆNING

HOLD/DAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Senior fitness	9.30 - 11.30			
Indoor cycling*	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30 19.45 - 20.45	
Yoga		18.00 - 19.15		
TRX*		19.30 - 20.15		
Cirkeltræning				18.00 - 19.15

\*Booking via webside nødvendig.

Medbring altid håndklæde og vand.



langhoj-fitness.dk



Langhøj Fitness

