

Skanderborg

Skulder/Nakke og Ryghold

Fokus på skulder- nakkeholdet er styrke og stabilitet, af skulderens og nakkens muskler. Der trænes forskellige styrke- og stabilitetsøvelser som skal være med til at gøre nakken, og dine skuldres muskler stærke.

Derudover trænes musklerne i ryggen og lænden, således man får en stærk og stabil kropsstamme. Holdet er for alle, både nybegyndere og øvede, og der trænes under vejledning af en fysioterapeut.

Instruktør: Fysioterapeut Christina Fæster, Fysioterapeut Peter Jensen

Tid/sted: Tirsdag 17-18 (Christina),
Torsdag 16-17 (Peter), Skanderborg

Cirkeltræning

Cirkelholdet er for dig der ønsker at få pulsen op, sved på panden og ømme muskler. Fokus på holdet er træning af hele kroppen. Programmet kan derfor variere fra gang til gang, men du kan altid være sikker på at få sved på panden, hver gang. Holdet er for alle der ønsker at blive udfordret, men man kan selv styre tempoet i øvelserne.

Holdet bliver instrueret af en fysioterapeut der vejleder dig i øvelserne, og hjælper dig med at justere øvelserne, så du altid får en god oplevelse.

Instruktør: Fysioterapeut Christina Fæster, Fysioterapeut Peter Jensen

Tid/sted: Tirsdag 16-17 (Christina),
Torsdag 17-18 (Peter), Skanderborg

Piloga

Holdet henvender sig til folk der kunne tænke sig at øge kroppens smidighed, styrke og balance. Piloga er en sammensætning af pilates og yoga, og formålet med træningen er at (gen)etablere den neuromuskulære kontrol af truncus, såvel som resten af kroppen.

For på den måde at forebygge, mindske eller eliminere smerter og funktionsforstyrrelser, igennem målrette og individualiseret træning. Øvelserne kræver koncentration og motivation, da der arbejdes i øvelsernes detaljer og kvalitet. Der vil være afslappende musik og fokus på at komme helt ned i tempo, så man kan gå derfra med fornyet energi. Piloga er for alle og der tages hensyn til eventuelle skavanker.

Instruktør: Fysioterapeut Christina Fæster

Tid/sted: Tirsdag 18-19 Skanderborg

Skovby

Skulder/Nakke og Ryghold

Fokus på skulder- nakkeholdet er styrke og stabilitet, af skulderens og nakkens muskler. Der trænes forskellige styrke- og stabilitetsøvelser som skal være med til at gøre nakken, og dine skuldres muskler stærke.

Derudover trænes musklerne i ryggen og lænden, således man får en stærk og stabil kropsstamme. Holdet er for alle, både nybegyndere og øvede, og der trænes under vejledning af en fysioterapeut.

Instruktør: Fysioterapeut Christina Fæster,

Tid/sted: Mandag 16.30-17.30, Skovby Skole

Puls og styrke

På dette hold kombineres styrketræning og konditionstræning. Det er en intensiv time, hvor du får trænet hele kroppen. Holdet er for dig som ønsker høj intensitet og masser af energi. Der anvendes forskellige redskaber under denne time, oftest anvendes en blanding af måtter, stepbænke og håndvægte. Derudover er timen opbygget med tanke på fælles holdtræning, og ikke stationstræning. Holdet er for alle og kan tilpasses den enkelte.

Instruktør: Fysioterapeut Christina Fæster

Tid/sted: Mandag 17.30-18.00, Skovby Skole

Træn din holdning

Kroppen har det godt, når alle knogler fra fod til nakke er i god balance – som, når et højt tårn af klodser ikke vælter. Modsat klodstårnet skal vi samtidig kunne bevæge os i alle retninger – det har vi muskler til. På dette hold trænes musklerne med henblik på, at de skal kunne trække knoglerne hen på plads, hvor de balancerer godt.

Instruktør: Fysioterapeut Christina Fæster

Tid/sted: Torsdag 16.45-17.30, Skovby Skole

Træning m/stor bold

I løbet af en time kommer vi igennem alle kroppens muskelgrupper. Den store bold bruges som medspiller, modspiller balanceudfordring og er med i alle øvelser. Målet er styrke, fleksibilitet og balance.

Instruktør:
Fysioterapeut Christina Fæster

Tid/sted: Torsdag 17.30-18.15, Skovby Skole

Vær OBS på at der trænes 1½ time, hver mandag og torsdag på Skovby Skole – Kælderen. Holdene glider lidt over i hinanden, Man bestemmer selv om man vil træne 45 min eller 1½ time.



Holdtræning i Skanderborg og Skovby

Motionsrum:

Danmarksvej 29, 8660 Skanderborg
Skovby Skole • Kælderen • Skråvej 1-3,
Skovby



Falck

Healthcare



Falck

Healthcare