



# Aerobic Spinning

Vinter 2010 holdprogram fra januar til og med marts

## Åbningstider

Mandag.....	6:30 - 21:30
Tirsdag .....	6:30 - 21:30
Onsdag .....	6:30 - 21:30
Torsdag .....	6:30 - 21:30
Fredag .....	6:30 - 19:00
Lørdag .....	8:30 - 16:00
Søndag .....	9:00 - 15:00

 **FLEX**fitness

<b>Mandag</b>	09.00	Bodytoning	Maj-Britt
	10.00	Spinning	Sus
	16.00	Yoga	Maj-Britt
	16.30	Bodyspinning	Henriette
	17.30	Spinning begynder	Sus
	17.45	Bodytoning	Henriette
	18.30	Spinning	Brian Boe
	19.00	ExerciseBall	Henriette
	19.45	Spinning	Brian Boe

<b>Tirsdag</b>	09.00	Senior Spinning	Sus
	17.00	Spinning 1	Henriette
	17.15	Aqua Spinning	Betina
	17.25	M+B+L & Ryg	Rikke
	18.30	Circletræning	Henriette
	18.30	Spinning	Philip/Claudia
	19.45	FLEX-it	Philip/Claudia

<b>Onsdag</b>	09.00	Spinning	Sus
	16.30	Bodyspinning	Trine
	17.45	Spinning	Trine
	17.45	Effekt/pilates	Maj-Britt
	19.00	Spinning begynder	Jesper O.
	19.00	Yoga begynder	Maj-Britt
	20.00	FitnessBoxing	Kim/Anders
	20.00	Spinning	Jesper O.

<b>Torsdag</b>	09.00	Senior Spinning	Sus
	16.30	Spinning begynder	Sus
	17.00	FLEX-it	Trine/Claudia
	17.30	Spinning 1	Henriette
	18.00	Aqua Spinning	Betina
	18.15	Bodytoning	Maj-Britt
	19.00	Spinning	Philip
	19.30	M+B+L & Ryg	Maj-Britt

<b>Fredag</b>	09.00	Bodyspinning	Trine
	16.15	Funk & Show dans	Trine Brask
	16.30	Extreme Spinning	Henriette

<b>Lørdag</b>	09.30	Spinning	Flemming
	09.30	Yoga1	Maj-Britt.
	10.40	Spinning	Flemming
	10.45	Boxercise	Maj-Britt
	12.00	Spinning	Sus
	13.15	Junior Spinning	Sus

<b>Søndag</b>	10.30	Spinning	Skiftende instruktør
	12.00	Inspiration	Henriette

 **FLEX**fitness

# Hold beskrivelser

## Bodytoning (70 min)

Holdet for alle som vil ha' strammet "tonet" samtlige muskelgrupper. Opvarmning efterfulgt af gennearbejdning af de enkelte muskelgrupper reguleret med vægte, elastikker, bodybars og exertubes. Simpel men effektiv træning med hurtigt mærkbart resultat.

## Inspiration (90 min)

Weekend hold med skiftende undervisning (se oplag ved receptionen) eller spørg servicepersonale. Fredags hold oprettes efter behov.

## Cirkeltræning (70 min)

Sjov og spændende træning for alle som kan li' at få sved på panden. Styrkeøvelser og ukompliceret konditionstræning varieres skiftevis, så der opnås træning af alle kroppens muskler. Afsluttes med udstrækning.

## Exercise Ball (70 min)

Sjov og anderledes træning ved brug af stor træningsbold, med mulighed for på en skånsom måde at træne styrke-, udholdenheds- og stabilitetstræning for alle kroppens muskler. Træning for alle. Stor mulighed for at undervise på forskellige niveauer, så alle får fuldt udbytte af træningen.

## Mave, Baller, Lår & Ryg (55 min)

Intensiv og effektiv træning af alle de "ømme" punkter. Let opvarmning efterfulgt af styrke-, udholdenheds- og stabilitetsøvelser. Holdet afsluttes med udstrækning.

## Flex it (70 min)

"Flex it" er et vægttrænings workout som fokuserer på at styrke muskulaturen, oparbejde en god form og trimme kroppen. Dette opnås ved at gennearbejde alle de store muskelgrupper samtidig med at intensiteten holdes i vejret. I "Flex it" bruges der vægt stænger med justerbare vægte hvorfor timen appellerer til mænd og kvinder, begynder som øvet. Det er simpelt men effektivt.

## Spinning begyndere (45 min)

En introduktion til spinning, så du kan lære den specielle cykel at kende. Tempoet er moderat, og er du ikke vant til at cykle, bør du starte på denne time. 10 min. opvarmning, ca. 25 min. spinning og ca. 10 min. cool down og udstrækning.

## Bodyspinning (70 min)

Holdet for dig som gerne vil have gennearbejdet hele kroppen. Opvarmning på spinningcyklen ca. 30 min. efterfulgt af 30 min. styrkeøvelser for overkrop, ryg og mave. Der afsluttes med 10 min. udstrækning og afslapning.

## Spinning (55 min)

For dig der har deltaget flere gange på Begynder Spinning og ønsker lidt mere udfordring. Rimeligt højt tempo. 10 min. opvarmning, 35 min. spinning og 10 min. cool down og udstrækning.

## Spinning 1 (70 min)

For dig som har rutine på en cykel. Tempoet er højt, fyldt med lange intervaller af spurter samt bjergtræning, du får super konditionstræning. 10 min opvarmning, 50 min. spinning og 10 min. cool down og udstrækning.

## Extreme Spinning (90 min)

(den sidste fredag i hver måned 120 min.)

For dig der har lyst til at flytte grænser!!! Fuld fart over feltet i 90 min. med højt musik og temposkift lige fra start til slut. Du skal ikke være bange for at give dig selv fuldt ud i alle 90 min. Holdet er for de meget øvede.

## Aqua-spinning (60 min) *Booking og betaling sker på FLEXfitness.*

Aquaspinning er cykling på en stationær cykel i vand. Der kræves ingen særlige forudsætninger og alle kan deltage. Undervisningen er en kombination af spinning og vandaerobic og i vandet kan man samtidig træne sine arme. Du kan benytte badeshorts, cykelshorts eller badedragt. Træningen foregår i Holstebro Badeland, der er efter timen fri svømmehal og badeland for alle deltagere.

## FitnessBoxing (70 min)

I fitnessboxing kommer man til at bruge alle kroppens muskler, ved hjælp af cirkeltræning og hård fysisk træning, hvor sandsækken vil være midtpunktet. Derudover vil man få træning til maven og ryggen, og sjippetorvet vil til tider blive anvendt. De 2 trænere har mange års erfaring inden for netop boksning og **VI GIVER SVEDGARANTI**

## Senior-spinning

En spinningtime hvor der er fokuseret på musik for det modne publikum. Timen køres med korte intervaller og alle kan være med. Der vil være en del pauser. Dette hold henvender sig til begyndere og let øvede seniorer, men de unge er også velkomne.

Rimeligt tempo. 10 min. opvarmning, 40 min. spinning og 10 min. cool down og udstrækning.

## Yoga begynder, yoga og yoga 1 niveau inddelt (60 min)

Ashtanga Yoga er den mest aktive yogaform der findes. Mange har allerede opdaget, at den er ikke bare en effektiv måde at komme i form på, som både styrker og smidiggør kroppen, men at den har den fordel, at den bl.a. også er afstressende og giver en fornemmelse af lethed i kroppen og ro i sindet. Asthanga Yoga består af en serie stillinger, som forbindes med åndedræt og bevægelser. Derudover anvender man nogle andre teknikker, kropsløse og fokuspunkter. Teknikkerne bevirker til sammen, at kroppen bliver opvarmet med en udrensende indre varme.

De sidste minutter af timen bruges ryg liggende, evt under et tæppe. Her samles åndedræt, krop sind under guidet afspænding.

Alle kan starte på yoga, ligegyldigt hvor gammel man er og hvor god form man er i.

Effekten af stillingerne afgøres ikke af, hvor dybt man kommer ind i dem men af, hvor meget man arbejder med dem i forhold til de grænser, som ens krop naturligt sætter.

Så når man dyrker Yoga, konkurrerer man kun med sig selv.

- Brug behageligt tøj der følger kroppens bevægelser.

- Medbring evt. egen yoga måtte og et tæppe.

- Træningen foregår i bare tæer

Øg husk at slukke mobiltelefonen... du er her for at bruge lidt tid på dig selv.

### Funk & Show Dans (60 min)

Holdet for dig der ønsker en anderledes træningsform. Gennem dansen trænes alle muskelgrupper i kroppen, og din smidighed opbygges gradvist. Med funk/Showdance vælger du en træningsform, der kombinerer nogle af de mest trendsættende stilarter indenfor danseverdenen. Her skaber vi balance mellem power, råstyrke og præcision

### Effekt/Pilates (70 min)

Effektiv træning til dig der vil stramme kroppen op som en helhed. Gennem et særligt øvelsesprogram trænes kroppen funktionelt, hvilket sikrer en øget stabilitet af kroppens led.

Træningen underbygges af roligt afstressende musik, så man har mulighed for at koncentrere sig om at udføre øvelserne helt korrekt. Effekt henvender sig også til folk med svag ryg, og egner sig især som genoptræning efter en fødsel.

---

## Gode råd & regler

---

### Begyndere

Er du helt ny indenfor aerobic eller spinning, er det vigtigt, at du ikke starter for hårdt, men derimod vælger et hold, der egner sig for begyndere (spørg instruktør/personale).

Når du kommer på holdet første gang, så kontakt instruktøren inden timen og gør opmærksom på, at du er begynder.

### Sygdom/skavanker

Træn ikke hvis du føler dig sløj, eller lige har været syg i en længere periode. Giv altid instruktøren besked om evt. sygdom eller skavank, som kan have indflydelse på din træning. (især epilepsi). Giv også instruktøren besked om graviditet.

### Medbring til træning

Min. 1/2 l. væske, samt håndklæde til sved og evt. til at ligge på.

### Tilmeldings regler

Du kan tilmelde dig alle de hold du har lyst til, men din tilmelding er bindende, og du opkræves et gebyr på kr. 25,- manuelt eller via PBS, hvis du udebliver fra tilmeldt hold. Evt. klippekort trækkes automatisk ved udeblivelse.

### Afbudsfrist

Fristen for afbud af tilmeldte hold er senest 2 timer inden holdstart. Melder du afbud senere koster det 1 klip eller gebyr på kr. 25,- som opkræves via PBS. Kontant kort fratrækkes én dag. Afbud kan ikke ske på medlems-computeren efter 2-timersfristen, men kun ved servicepersonale, som kan annullere din tilmelding uden gebyr, hvis du er på venteliste. Hvis du er på venteliste, skal du også afmelde dig, hvis du ikke kan deltage på holdet, dette kan gøres helt frem til holdstart. **Er du stadig på ventelisten når holdet starter og er du ikke fremmødt på medlems-computeren er der straf.**

### 5-min tjek ind frist

Til alle hold er der en indtjekningsfrist på min. 5 min. ankommer du senere, er der risiko for, at din plads er givet videre til ventelisten. Efter hold start er det ikke længere muligt at tjekke ind på medlems-computeren, men kun hos servicepersonale.

### Bero/udmeldelse

Kun skriftlig aftale om bero med min. 1 måneds varsel hos servicepersonale. Udmeldelse på PBS først efter 3 eller 6 betalende måneder med en hel måneds varsel fra den 1 i en måned.

**Nb: din indtjeknings bon skal afleveres til instruktøren ved timens start.**



A close-up photograph of a young woman with dark hair, smiling warmly at the camera. She is holding a bright red apple in her right hand. The background is a soft, out-of-focus blue and white light.

# Aerobic Spinning

## Åbningstider

Mandag .....	06:30 - 21:30
Tirsdag .....	06:30 - 21:30
Onsdag .....	06:30 - 21:30
Torsdag .....	06:30 - 21:30
Fredag .....	06:30 - 19:00
Lørdag .....	08:30 - 16:00
Søndag .....	10:00 - 15:00

 **FLEX**fitness