

TGI FITNESS

HOLDBESKRIVELSER

BIKEFITNESS

MANDEYOGA

LATINMIX

MAVE/RYG

PULS&STYRKE (STEP)

STRAM OP

ARME/SKULDRE

BODYBURN

HIT FIT DANCE

HATHA YOGA

TRX

DANCEFITNESS

POWERHOOP/CROSSFIT

BODYFITNESS COMBI

LES MILLS BODYPUMP

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDBESKRIVELSE

På BikeFitness bliver du udfordret fra start til slut. Timen er præget af højintense intervaller, med indlagte sprintelementer hvor vi kører i takt til inspirerende og motiverende musik. Timen er for dig, der ønsker at blive presset til det yderste og dermed forbedre din kondition, dit kredsløb og din power i benene. Intensiteten er høj og derved er BikeFitness også en af de mest effektive motionsformer til vægttab.

Alle kan deltage på vores BikeFitness-hold og du behøver ikke det store forkromede udstyr for at komme igang. Vi har klips til pedalerne, så du kan køre i dine almindelige kondisko

Du lærer hurtigt den grundlæggende teknik, hvor vi kører både siddende og stående i forskelligt tempo. Til BikeFitness arbejder vi effektivt med tempo og belastning, og man finder selv sin grænse, som gradvis kan flyttes. På den måde får både nybegyndere og erfarne ryttere en super effektiv og optimal træning. Hvis du aldrig har prøvet spinning før, vil instruktøren hjælpe dig med indstilling af din cykel. Husk altid vand og håndklæde til din træning.

HOLDINTENSITET



BIKEFITNESS

TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA

LATINMIX

MAVE/RYG

PULS&STYRKE (STEP)

STRAM OP

ARME/SKULDRE

BODYBURN

HIT FIT DANCE

HATHA YOGA

TRX

DANCEFITNESS

POWERHOOP/CROSSFIT

BODYFITNESS COMBI

LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER

MANDEYOGA

HOLDBESKRIVELSE

Udfordr fordommene om at yoga kun er for kvinder og deltag på et hold, hvor du vil opleve dynamiske samt fysisk krævende stillinger.

Giv dig selv og din krop mere velvære i hverdagen og mærk forskellen ved blot at gå til yoga en enkelt gang i ugen. Yoga er med til at fjerne diverse spændinger i kroppen, samt give mere overskud i en stresse hverdag.

Fokus på MandeYoga vil være på styrke, balance, koordination og udholdenhed. På dette hold tages yoga helt ned til begynderplan og alle kan deltage uanset erfaring. Her gælder det blot om at have lyst til at udfordr sig selv.

Du garanteres sved på panden samt en positiv uhøjtidelig stemning.

Yoga er et glimrende supplement til andre træningsformer som styrketræning eller cykling.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET





LATINMIX

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSE

LatinMix er et danseprogram med god musik og energi, som blander de latinamerikanske stilarter fra ballroom-dance sammensat i forskellige små koreografier til lækre latino-rytmer.

Til LatinMix vil du opleve en bred kombination af forskellige rytmer som f.eks. Salsa, Samba, Cumbia, Reggaetón, Afro, Merengue, Cha-cha-cha, Moombahton, Indie mm.

LatinMix er sjovt – en type træning, som man aldrig bliver træt af, da det giver store smil på læben og høj kalorieforbrænding.

LatinMix er fyldt med energi og er høj cardio-træning som er for alle uanset alder, fysik mm.

Man behøver derfor ikke at være en god danser eller i super god form for at deltage. Det gælder bare om at have det sjovt og gøre træning til en hyggelig oplevelse.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER



MAVE/RYG

HOLDBESKRIVELSE

En Mave/Ryg time er en kort men effektiv træning af mavemuslerne, den nederste del af ryggen og coremuskulaturen. Der er fokus på høj intensitet, for at sikre dig maksimalt udbytte af din træning.

Du vil blive præsenteret for en række mave-, lænd- og coreøvelser, som vil give dig en fladere mave og stærkere lænd.

Instruktøren forklarer teknikken til øvelserne undervejs og guider dig igennem timen.

Timen er for dig der ønsker en hurtigt og effektiv træning af både mave og ryg.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG

PULS&STYRKE (STEP)

STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER



PULS&STYRKE (STEP)

HOLDBESKRIVELSE

Puls&Styrke er en "alt i en time", som er baseret på styrketræning og konditionstræning med høj intensitet, så du kommer hele kroppen igennem.

Vi starter træningen med en grundig opvarmning hvorefter vi stepper i 35-45 minutter. Step-koreografien er udfordrende og sjov, og træningen vil forbedre din styrke og kondition samt øge din forbrænding.

På styrkedelen arbejder vi med kroppens store muskelgrupper, ligesom stabilitetstræning for kroppens kernemuskulatur vil indgå som et centralt element, idet det er essentielt for vores holdning.

Til Puls&Styrke vil du blive udfordret på koordination, styrke og udholdenhed. Alle kan deltage, og vi garanterer sved på panden og smil på læben.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)

STRAM OP

ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER



STRAM OP

HOLDBESKRIVELSE

Stram Op er et fantastisk begynderhold for dig som ønsker at forbedre din muskelstyrkeudholdenhed samt træne de store muskelgrupper som ben, baller, mave, ryg og arme. Ved at deltage på Stram Op, vil du i løbet af kort tid opnå bedre holdning, og derved undgå muskel og ledsmerter i hverdagen. På en Stram Op time vil du få trænet kroppens store muskelgrupper igennem en række styrkeøvelser.

Alle øvelserne laves på begynderniveau, så alle kan deltage, uanset træningserfaring. Der er fokus på muskelstyrkeudholdenhed, altså mange gentagelser af samme øvelse.

Timen begynder med en opvarmning bestående af simple trin på stepbænken, hvorefter der er ca. 40 min. med styrkeøvelser.

Instruktøren forklarer teknikken til alle øvelserne grundigt undervejs og vil hjælpe med dig med at rette din teknik, hvis der er behov for det.

Er du ikke bekendt med styrketræning, anbefaler vi dig at prøve dette hold, før du kaster dig ud i andre hold, som eksempelvis BodyBurn, BodyFitness og Les Mills BodyPump.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER

ARME/SKULDRE

HOLDBESKRIVELSE

På Arme/Skuldre har vi naturligvis fokus på arme- og skuldreområdet. Vi træner både de store, men også de helt små muskelgrupper, så du får en stærkere og mere stabil overkrop, samt en stærkere nakke/ryg muskulatur, så du kan undgå eventuelle smerter og spændinger.

Timen har en varighed af 30 minutter, så derfor er opvarmning begrænset. Det forventes derfor at du selv varmer en smule op inden timen starter, hvis du har behov for det.

Dette hold kan med fordel kombineres med Yoga og cardiotræning som eksempelvis dansehold eller BikeFitness-hold.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER



BODYBURN

HOLDBESKRIVELSE

BodyBurn er styrketræning til den erfarne holddeltager, som allerede er bekendt med teknikken til basisøvelser som squat, dødløft, bænkpres mm. Bodyburn er klassisk styrketræning, som du bliver udfordret på sammen med andre holddeltagere, så du får fornøjelsen af, at blive guidet og motiveret af vores dygtige instruktør.

Vi arbejder med tunge vægte og få gentagelser. Timen er opdelt i 5-7 træningspas, og instruktørerne tilrettelægger timen, så du får trænet alle de store muskelgrupper og får maksimalt udbytte af din træning.

For at kunne presse dig selv optimalt med vægten, styrer du selv tempoet hele vejen igennem timen. Der trænes nemlig ikke i takt til musikken, så du bestemmer helt selv dit tempo. Tag kampen op og bliv presset til det ypperste.

Ønsker du at prøve BodyBurn, men ikke har erfaring med andre styrketræningshold, bedes du møde 15 min før holdstart og informere instruktøren herom - Her vil du få en kort introduktion til basisteknikken.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER



HIT FIT DANCE

HOLDBESKRIVELSE

Hit Fit Dance tager udgangspunkt i musikken og den dansestil som var fremme på det givne tidspunkt. Vi danser rock'n roll til 50-ernes rockede rytmer. Twist til 60-ernes Beatles. 70-ernes discotrin i bedste John Travolta stil. Pop og grandprix fest fra 80-erne, samt de mere moderne funk og showdance moves fra 00-erne og 10-erne. Alle de største hits er med, og det er svært ikke at skråle med på sangene, der brager ud af højttalerne!

En Hit Fit Dance time er for alle aldre og alle niveauer, da der vil være musik og trin for enhver smag. Så glæd dig til en super varm og lærerig dansetime, hvor både pulsen og humøret ryger helt i top.

Koreografierne er forholdsvis simple, så derfor gennemgås de ikke først, men derimod følger man blot med instruktøren. Undervisningen gør det muligt for hver enkelt person at give den ekstra gas med det fysiske eller udføre flere detaljer af koreografien, ud fra deres egne fysiske eller tekniske evner.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER



HATHA YOGA

HOLDBESKRIVELSE

Vores hverdag bliver mere og mere hektisk og krævende, og vi har brug for et rum til at lade vores batterier op og koble fra. Yoga er hverken religiøs, mystisk eller kun for smidige piger. Yoga er pt. verdens hurtigst voksende træningsform og er et fantastisk træningssystem, både for sig selv og i kombination med anden træning.

Der findes efterhånden rigtig mange former for yoga, men hatha yoga er den mest traditionelle og udbredte form for yoga. Ordet yoga betyder forening og ordene ha og tha oversættes direkte til sol og måne, og repræsenterer modsætningerne i os – yin/yang, kold/varm, svag/stærk, feminin/maskulin osv.

Yogaøvelserne styrker og træner kroppen og stillingerne kan modificeres så de passer til alle. Målet med timen er at strække og styrke kroppen samt at løsne spændinger. Denne form for yoga er til dig, som ønsker at komme dybere ind i stillingerne.

Hatha Yoga giver dig ro i sindet og velvære i kroppen.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



- BIKEFITNESS
- MANDEYOGA
- LATINMIX
- MAVE/RYG
- PULS&STYRKE (STEP)
- STRAM OP
- ARME/SKULDRE
- BODYBURN
- HIT FIT DANCE
- HATHA YOGA
- TRX**
- DANCEFITNESS
- POWERHOOP/CROSSFIT
- BODYFITNESS COMBI
- LES MILLS BODYPUMP



TRX

HOLDBESKRIVELSE

TRX er baseret på funktionel træning, hvor du bruger din egen kropsvægt som modstand, og får en super effektiv træning fra start til slut.

TRX, som står for Total body Resistance training eXercise, er også kendt som Slyngetræning.

TRX er effektivt og skånsomt, fordi du udelukkende arbejder med din egen kropsvægt i TRX-selen. Intensiteten kan let varieres og her er udfordring for alle.

Slyngetræning er en af de bedste former for stabilitetstræning af din mave/lænd/ryg, da det altid er nødvendigt at spænde op i hele core-muskulaturen.

Slyngetræning bruges både af folk der har behov for genoptræning efter skader/operationer, men benyttes også af elitesoldater i deres daglige træning.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX

DANCEFITNESS

POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER

DANCEFITNESS

HOLDBESKRIVELSE

DanceFitness er for dig, som elsker at danse til Clubbing-inspireret musik, såsom Up-tempo Pop, House, Dancehall og Hip-Hop.

Til DanceFitness får du muligheden for at give den gas med fede dansetrin til god musik, samtidig med du forbrænder masser af kalorier.

Timen består af små koreografier med mange forskellige trin. Til DanceFitness kommer du til at danse forskellige stilarter som f.eks. House, Waacking, Hip hop, Bokwa, Contemporary og Dancehall.

Til DanceFitness får du en time med høj intensitet og høj energi fra start til slut. Alle kan deltage uanset danseerfaring – Man skal blot have lyst til at lære nye trin og tåle sved på panden.

Timen varer 55 minutter og pulsen er høj fra start til slut. Trinene varierer fra simple til mere komplicerede kombinationer så der er udfordring til alle.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT LIGHT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER

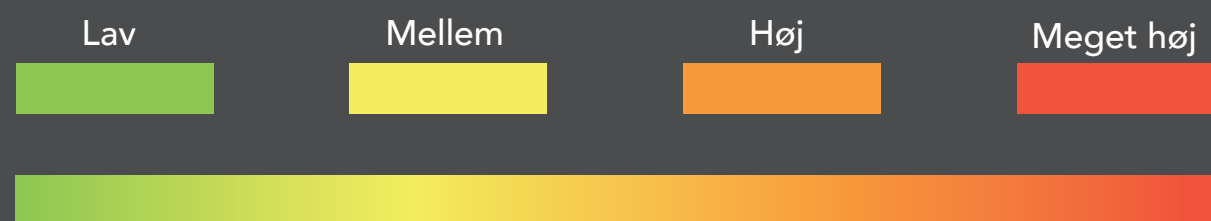
POWERHOOP/CROSSFIT LIGHT

HOLDBESKRIVELSE

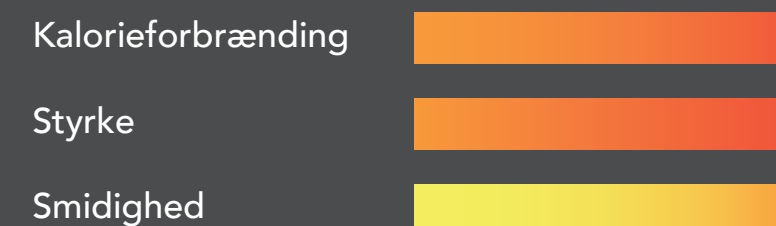
Denne time kombinerer det bedste fra Powerhoop og Crossfit (Light)
Powerhoopen er en stor, tung og polstret hulahoop med en lækker farverig gummibelægning. Vægten og bølgerne på indersiden af ringen, hjælper med at trimme musklerne omkring hoften, maven, ryggen, benene og ikke mindst i taljen.

Crossfit hitter i Danmark, og det er der en meget god grund til. For med en kombination af crossfit-øvelser, der både træner styrke, kondition og smidighed, er crossfit langt hen ad vejen den ultimative form for træning. På dette hold vil du opleve en light udgave af mange af de klassiske øvelser fra crossfit.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER

BODYFITNESS COMBI

HOLDBESKRIVELSE

BodyFitness Combi er en kombination af den klassiske styrketræning i holdsalen og høj pulstræning.

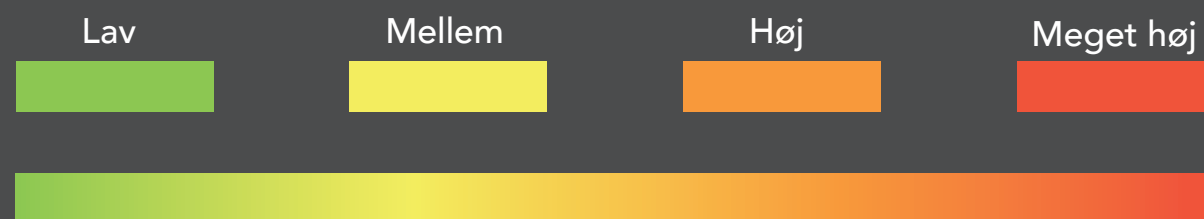
Til BodyFitness Combi kommer du til at arbejde med tung vægt og få gentagelser, som du kender fra den klassiske styrketræning. Vores instruktører tilrettelægger timen, så du får trænet alle de store muskelgrupper og får det maksimale udbytte af din træning.

På en BodyFitness Combi-time opbygger du styrke og bliver stærkere. Teknikken til alle øvelserne vil blive forklaret grundigt og instruktøren vil undervejs i timen hjælpe dig med at rette din teknik.

På BodyFitness Combi er de primære redskaber vægtstænger med skiver og håndvægte. Du justerer selv hvor tung din vægtstang skal være og du kan derfor tilpasse niveauet så det passer til lige netop dig.

Timen kan også indeholde pulspas, så du får maksimal udbytte af din træning.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET



TGI FITNESS

BIKEFITNESS
MANDEYOGA
LATINMIX
MAVE/RYG
PULS&STYRKE (STEP)
STRAM OP
ARME/SKULDRE
BODYBURN
HIT FIT DANCE
HATHA YOGA
TRX
DANCEFITNESS
POWERHOOP/CROSSFIT
BODYFITNESS COMBI
LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSER



LES MILLS BODYPUMP

HOLDBESKRIVELSE

BodyPump® er et af verdens mest kendte fitnesskoncepter. Timen er bygget op omkring træning med en vægtstang og tilhørende vægtskiver. Vores certificerede instruktør guider dig igennem en lang række styrketræningsøvelser, sammensat på en sådan måde at du træner hele din krop. Du selv bestemmer hvor tung din stang skal være, og derfor er det muligt for alle at deltage uanset niveau.

Alt sammen foregår i takt til inspirerende og motiverende musik, der får dig til at yde dit allerbedste. Alle øvelser laves med mange gentagelser og med lavere vægt end man kender det fra den traditionelle styrketræning. Udbyttet er høj kalorieforbrænding, muskeltoning, styrke og øget efterforbrænding.

BODYPUMP® er en del af "Les Mills"-koncepttimerne, som bliver udviklet i New Zealand og benyttes i mere end 13.000 fitnesscentre i hele verden. "Les Mills"-programmerne skifter koreografi og musik hver tredje måned, så fortvivl ikke, hvis du kommer ind på et hold, hvor alle kender øvelserne på forhånd – de har måske øvet dem i et par måneder.

HOLD-INTENSITETS SKALA



HOLDINTENSITET

