

# GREJSDALENS FITNESS

## HOLD FITNESS



Holdfitness med månedlig betaling er for dig der ikke har lyst at binde dig til et hold om ugen, eller har skiftende arbejdstider så du ikke kan binde dig til en fast dag.

Her kan du gå på hold i Kulturcenter og Grejsdalshallen, dyrke fitness i centeret samt gå til indoor cycling i klubhuset.

### **PRISER PR. MÅNED:**

kr. 180,- Fri Fitness abonnement incl holdfitness og indoor cycling

kr. 155,- Holdfitness og indoor cycling

kl. 505,- Familie fitness abonnement incl holdfitness og indoor cycling

Ser mere og meld dig til her [www.gdik.dk/aktiviteter/fitness](http://www.gdik.dk/aktiviteter/fitness) eller scan QR kode



### **YOGA BLID HATNA v/ Shasmina Gainor Gormsen**

Mandag kl. 09.00-09.50, Selskabslokaler i Grejs Kulturcenter

Til blid Hatha Yoga arbejder vi med traditionelle yoga stillinger, samtidig med vi bruger åndedrættet.

Kroppen bliver arbejdet godt igennem hver gang med blide stræk, men også fokus på at styrke den og din indre/ydre balance.

Der afsluttes med afspænding af hele kroppen og/eller en lille meditation, der giver velbehag i krop og sind.

Alle kan deltage, da undervisningen tilpasses deltagernes evner og behov



### **TABATA / CIRKELTRÆNING v/ Tina Skree**

Mandag kl. 19.00-19.50, Multihallen i Grejs Kulturcenter

Måske du tænker tabata / cirkel træning må være kedeligt - MEN - når det kombineres med sjove øvelser, høj musik, høj puls, muskler der kan mærkes og ikke mindst masser af godt humør så er det faktisk skønt.

Alle kan være med da vi for det meste træner med egen kropsvægt



### **KATHRINE'S PIGER v/ Kathrine Skøtt**

Tirsdag kl. 18.30-19.50, Grejsdalshallen

Rytmehold for alle kvinder i alle aldre - blot er det ønskeligt at du følger træningen uge for uge, da vi øver hen mod en opvisning i april.

Så skal vi igen have samlet alle kvinder der elsker at bevæge sig til musik. Der er ingen krav til niveau, eller erfaring for at være med på holdet, men jeg lover at alle vil blive udfordret på sæsonens hyggeligste hold, hvor vi hvor træning for rørt os og laver en masse lækker gymnastik.

Opvisning eller ej så er dette holdet for dig BÅDE om du ønsker at være med til opvisning eller hellere vil hellere være det foruden.



*Den eneste dårlige træning er den, der ikke skete*

# GREJSDALENS FITNESS

## HOLD FITNESS

---



### INTRO TIL PICKLEBALL

Tirsdag kl. 18.00-19.50, Muthallen i Grejs Kulturcenter

Pickleball er den hurtigst voksende sport i verden, og er specielt populær overalt i Canada og USA hvor flere generationer kan spille sammen på hyggeplan, eller kan deltage i professionelle turnering.

Det spilles med en paddle og spillet kan bedst beskrives som en blanding imellem tennis, badminton og bordtennis.

Pickleball spilles på en badmintonbane med en hård plastik bold som kendes fra Floorball, og nettet er anbragt i tennishøjde.

Sporten er fantastisk nem at komme i gang med, og kan spilles af begge køn og i alle aldre, også selv om man måske ikke føler sig som den mest atletiske eller konditionsstærke. Der er kort sagt plads til alle!

---



### SKÅNSOM BEVÆGELSESTRÆNING v/ Anette Hellmund Werenskiold

Onsdag kl. 17.00-17.50, Selskabslokalerne i Grejs Kulturcenter

Tilbydes til dem der ønsker en blidere og mere hensyntagen træningsform.

Træningen tager udgangspunkt i pilates, yoga og gymnastikken med fokus på vejrtrækning samt blide og lette øvelser der opbygger styrke, øger smidighed og balancen.

---



### COMBIPILATES v/ Anette Hellmund Werenskiold

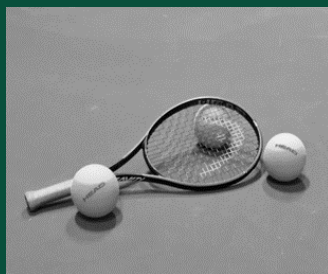
Onsdag kl. 18.00-18.50, Muthallen i Grejs Kulturcenter

Pilates er oplagt for dig, der gerne vil forbedre din kropsholdning, stabilitet, smidighed og styrke på en skånsom, men samtidig "udfordrende måde".

*Den eneste dårlige træning er den, der ikke skete*

# GREJSDALENS FITNESS

## HOLD FITNESS



### SKUMTENNIS PÅ STOR BANE

Onsdag kl. 19.00-20.50, Mutihallen i Grejs Kulturcenter

Holdet er for dig som har lyst at prøve kræfter med at spille tennis.

Skumtennis spilles med en almindelig tennisketcher og specielle skumgummibolde. Selve fornemmelsen af spillet og slagene kan føres direkte over til almindelig tennis.

Da boldene hopper langsommere end ved almindelig tennis kan begyndere og let øvet spillere få langt mere jævnbyrdige og sjove kampe mod hardcore og trænet tennisspillere.

Der garanti for sved på panden, gode grin og ømme stænger.

### TRÆN MED ELITE BOKSE TRÆNER v/ Sonny Grahn

Torsdag kl. 18.00-19.00, Multihallen i Grejs Kulturcenter

Vi har helt ekstraordinært fået mulighed for at tilbyde træning ved den kendte elite-boksetræner Sonny Grahn.

Sonny der stadig er aktiv træner på højeste niveau, har en lang karriere som træner bag sig.

Blandt andet træner Sonny tvillingerne Nikolai og Sebastian Terteryan. Nikolaj er regerende Europamester, og har allerede kvalificeret sig til OL i Paris.

Sebastian har ligeledes et imponerende CV med flere danske mesterskaber, og er ligeledes tæt på også at kvalificere sig til OL.

I det omfang tiden og Team Danmark tillader det i perioden frem til OL, vil de to brødre deltage i træningerne.

Udover tvillingerne træner Sonny rigtig mange andre særdeles gode bokkere der skiftevis vil deltage i træningen.

Det er vigtigt for Sonny at slå fast at træningerne er for alle! Om du er ung, ældre, mega sportstrænet eller helt nybegynder så kom med, blot du har lysten til god træning.

Desuden er Sonnys træninger kendetegnet ved at det foregår med et rigtigt godt humør

*Den eneste dårlige træning er den, der ikke skete*

# GREJSDALENS FITNESS INDOOR CYCLING



I Indoor Cyling køre vi på Body Bikes og med systemet Intelligent Cycling. Alle kan være med på disse timer - og har du ikke skoene selv, så har vi et par du kan låne.

Kig og tilmeld dig her på hjemmesiden [www.gdik.dk](http://www.gdik.dk)/eller scan QR koden

Til disse timer er det vigtigt at du får dig meldt til og frameldt på siden så en anden kan få pladsen hvis der er venteliste



## INSTRUKTØRER



### Emil Lykke Thulstrup

Frisk ung mand med smil på læben, der elsker at sidde på cyklen for at give den gazz både som instruktør og deltager.

Emil vil have alle med på hans timer unge/gamle/nybegynder og rutineret.



### Bjarne Hjortflod

Mange tænker Indoor Cycling må være kedeligt - MEN - når det kombineres med god musik, til tider høj puls og masser af godt humør så er det faktisk skønt.

Alle kan være med, men vi presser os selv og jeg håber vi til tider kan runde timen af med socialt hygge med kaffe/vand eller en øl.



### Rikke Rosendahl

Smilende, glad og energisk pige.

Rikkens time er baseret på god musik, masser af interval træning, ergonomi og at give folk et smil på læben trods at vi yder max.

Det vigtigste for Rikke er at alle har det godt på timen, lære den rigtige teknik og føler sig "taget i hånden"  
Alle kan deltage i på timen

*Den eneste dårlige træning er den, der ikke skete*

# GREJSDALENS FITNESS

## INDOOR CYCLING

---



I Indoor Cyling køre vi på Body Bikes og med systemet Intelligent Cycling.  
Alle kan være med på disse timer – og har du ikke skoene selv, så har vi et par du kan låne.

Kig og tilmeld dig her på hjemmesiden [WWW.gdik.dk/aktiviteter/indoor-cycling](http://WWW.gdik.dk/aktiviteter/indoor-cycling)

Til disse timer er det vigtigt at du får dig meldt til og frameldt på siden  
så en anden kan få pladsen hvis der er venteliste

## INSTRUKTØRER

---



### Lena Gravengaard

Har undervist i det gamle Apollo, men holdt pause mens  
børnene var små.

Undervist de sidste 5 år i DGI.

Bor i Grejs



### Rasmus Hovgaard

Den nye dreng i klasse og beviset på at alle kan blive instruktør.

Er fan af 80-90 og 00'er rock, med godt beat.

Alle kan være med uanset Niveau.

Jeg dyrker indoor cycling, fordi det giver god energi og er en utrolig  
effektiv workout. samt en skånsom aktivits form.

Vel mødt

Rasmus

---

*Den eneste dårlige træning er den, der ikke skete*