

Træning med den store bold og brede elastikbånd.

Så er sommeren på retur og ovenpå en skøn sommer med masser af dejlig mad. Trænger du måske til at få styrket alle kroppens muskler på en sjov og anderledes måde. Så er dette hold med store bolde måske noget for dig.

Vi bruger bolden stående, siddende og liggende.

Der er konditionstræning, styrketræning og afspænding .

Som noget nyt i år skal i lære at bruge den bredt elastik (Thera Band).

Jeg medbringer godt musik og spændende/sjove øvelser og brede elastikker.

Du skal huske Bold, vand og liggeunderlag.

Er det noget for dig så mød op til en prøvetime

Mandag den 8. september kl. 19.30-20.45

i Oksenvad Skoles gymnastiksal (uge 37-41, 43-48)

Pris pr. deltager 250,- kr.

Hilsen Randi Krab, tlf. 40614125

(pga. pladsen kan vi maks. være 15 deltager)