

# Guide til holdtræning

## Niveauer på hold

Basis - er holdet for dig, som måske kommer for første gang eller dig, der ikke kender træningsformen.  
Øvet - her mødes de mere øvede, som har dyrket træningsformen i længere tid.

## Regler for holdtræning

Du kan **tilmelde** dig holdtræning på skærmen ved receptionen, eller via vores hjemmeside.

**Afbud** til hold skal ske senest 1 ½ time før holdstart. På Ashtanga yoga er der særlig afmeldingsvilkår – se holdplan. Til tidlige morgenhold skal du melde afbud dagen før inden lukketid. Står du på venteliste, skal du selv holde øje med, om du har fået en plads på holdet.

Husk at **slette** dig fra en evt. venteliste, hvis du ikke længere ønsker at være skrevet op til en plads på holdet. Glemmer du at melde afbud - eller fremmøder for sent - koster det kr. 50,00 eller en dags træning.

**Fristen for fremmøde** er senest 10 minutter før holdstart. Du skal altid medbringe fremmøde kvittering til din instruktør. Hvis du kommer for sent – og der er venteliste – går din plads til fremmødte fra ventelisten.

## Lidt om at træne på et hold

Når du træner på et hold får du et samspil med de andre på holdet. Det kan være med til at give dig en sjovere og mere inspirerende time, og måske nye venskaber. Samtidig har du altid en instruktør hos dig, når du træner. De fleste af vore hold har et tempo, hvor alle kan følge med.

## Vores forskellige hold

### Kinesis

En helt ny træningsform, hvor vi på små hold arbejder med både styrke og balance. Du kan vælge kinesis flow, hvor træningen foregår i roligt tempo og med fokus på bl.a. åndedræt. Kinesis styrke med fokus på styrketræning og højt humør. I kinesis kan alle være med – og du vil få udfordringer uanset hvor meget erfaring du har. Vi kan også tilbyde personlig træning og genoptræning med kinesis.

### Cirkeltræning

Få det sjoveste fra step og det bedste fra styrketræning på ét og samme hold ! Vi træner i en cirkel, og skiftes til stationerne, som kan være en let styrketræningsmaskine, en stepbænk, sjippetov, gulvøvelser og meget mere. Musikken er god, tempoet efter dine evner og du er i konstant bevægelse. Cirkeltræning er for alle, da maskinerne tilpasser sig den enkelte deltager.

### Bodybike / cykling

Vi cykler på hold til god musik. Ved hjælp af træningssystemet Activio får du din egen træningszone og din puls bruges som vejledning til en bedre cykel-time. Der er Bodybike-hold for alle, fra begyndere til de mere øvede. Vi har både cykelryttere og Bodybike-instruktører, der underviser dig.

### Bodybike Fatburner

Er for dig med lidt mere overskud og den fornødne teknik. Forholdet mellem pause og aktivitet er 25/75. Her får du super god kredsløbstræning og en effektiv forbrænding.

### Pilates

Her får du både styrke, stræk og bedre kropsbevidsthed. Med udgangspunkt i kroppens centrum styrkes de svageste muskler, og de stramme muskler strækkes ud. Ideelt til opbygning af en stærk ryg og en rank holdning. Et hold, hvor alle kan være med. Vi kan også tilbyde personlig træning med pilates.

### Power Pilates

Bygger på Joseph Pilates originale træningssystem, hvor fokus ligger på muskelkontrol, styrke, smidighed og balance. I træningen arbejdes med hele kroppens muskulatur gennem jangsomt udførte og kontrollerede øvelser. Der gives grundig instruktion i korrekt udførelse af øvelserne. Ved regelmæssig træning opnås en øget kropsbevidsthed og en stærkere, sundere og mere velformet krop. Power Pilates egner sig ikke til gravide.

### Bodytoning / Stram op / Bold&Styrke

Her får du styrket og strammet op på alle de "ømme" punkter.

### Step / Bodytoning

Vi træner på stepbænke og på dette hold har instruktøren selv sammensat programmet. Du får en sjov time, hvor du træner både kondition, forbrænding og koordination. På step/bodytoning varmer vi op på stepbænkene, og laver derefter en serie øvelser for balder, lår, mave, ryg og arme.

### Boxercise

Bliv arbejdet igennem med øvelser fra boksning og Tai Bo, og gå glad hjem.

## Sportstræning

Sportsudøvere, f.eks. golfere, håndholdspillere, dansere og mange andre tilbydes målrettet træning - individuelt såvel som på hold.

## Yoga / yoga/ motion

Hos os er yoga for alle. Du lærer dig selv bedre at kende og går styrket og oplivet fra træningen. Øvelserne foregår i et roligt tempo, så alle kan følge med. Vi kan også tilbyde personlig træning med yoga.

## Yoga Ashtanga

Dybdegående, intens yoga, hvor du gang på gang bliver udfordret gennem en fast serie øvelser. Vi anbefaler, at du gennemlæser brochuren om Ashtanga Yoga og starter op på et intro hold, hvis du er ny i Ashtanga Yoga. På vores Mysore hold, træner øvede Ashtanga-dyrkere under kyndig vejledning. Ashtanga Yoga er ikke egnet for gravide. OBS p.g.a. transporttider for instruktøren er der særlige afmeldingsvilkår for Ashtanga Yoga – se holdplan.

## Specials

### God Balans

Mental træning for vægttab. Med God Balans coaching får du mental træning, mental næring, bevægelsesglæde og lærer om din kost. God Balans er et "indefra og ud" forløb for din nye livsstil. Du kan vælge God Balans forløb med og uden medlemskab hos ör&sund.

### Danseholdet

Standarddance for par. Sjovt og lærerigt hold med inspirerende og forstående instruktør, Lars Karnov. Vi danser tirsdage kl. 20.

### Streetdance

De nyeste og hotteste moves med Simon Glæsel, Danmarks mester i hip hop 2006 – og meget mere. Tirsdage kl. 16 for 12-15 årige og kl. 17 for 8-11 årige. Fredag kl. 16.30 for 6-8 årige og kl. 17.30 for 8-11 årige.



Vores valg af Les Mills Body Training Systems giver dig en garanti for gennemprøvet og sikker holdtræning.

I et forløb over 3 måneder med variationer over faste øvelser, har du har muligheden for at blive rigtig god til hver enkelt øvelse, og dermed kunne give den "hele armen" og få mest muligt ud af din holdtræning.



En steptime med enkle og effektive trin og øvelser, hvor vi slutter af med også at træne ben, arme og mave. Steptræningen giver dig faste balder, lår og mavemuskler og styrker desuden din balance, kondition og koordination.



Styrketræning i fællesskab. Med vægtstænger og vægtskiver får du trænet og strammet op på hele kroppen og slutter af med et velfortjent stræk. Din styrke og funktionalitet øges. På Effekt holdet træner vi kortere tid – og med større intensitet.



Her træner vi i et roligt forløb til dejlig musik. Vi laver en kombination af øvelser fra yoga, tai chi og pilates. Du går fra timen med en følelse af at være stærk, centreret og rolig.

Få en folder og læs mere om **BODYSTEP®**, **BODYPUMP®** og **BODYFLOW®**.

ör&sund fitness – dit personlige træningscenter