

Treningstider Vår 2010

Kristiansands Turnforening



Aerobic

Type	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Aerobic 1	09.45 - 10.45 Ragnhild				
Styrke			10.00-11.00 Ragnhild		
Halvannen		18.00 - 19.30 Kari		18.00 -19.30 Kari	
Aerobic m/styrke			18.30-19.45 Kirsti		
Step	18.00 – 19.00 Kristine				
Styrke	19.00 – 20.00 Kristine				
Step / Styrke					10.00 – 11.00 Kristine

pris: kr. 850,- for hele semesteret

Mosjon

Type	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	pris
Seniortrim		10.00 – 11.00 Elke		09.30 – 10.30 Elke	1x i uken: kr. 400,-- 2x i uken: kr. 650,--
Allsidig mosjon	19.00 – 20.00 Lasse		18.00 – 19.00 Elke		Kr. 700,--
Idrettsparti herrer	20.00 – 21.00 Lasse		20.00 – 21.00 Elke		Kr. 700,--

TA ANSVAR FOR KROPP OG HELSE. TREN MED OSS !

Gratis prøveuka i uke 2. Ta med en venn og finn timen som passer for deg.

Noen treningstips hvis du starter etter juleferiene som mosjonist i KTF.

Vi stiller ingen krav til spesielt treningstøy.

Vi tar med oss den kroppen vi har og bruker den så godt vi kan.

Prøv deg på de forskjellige timene, men start ikke opp for hardt.

Det er lurt å ta med seg noe å drikke, vann er bra. Kjønn din begrensing og begynn i det små. Øk dine krav langsomt, og i takt med hva du til enhver tid klarer. Vårt klubbrom i øverste etasje står alltid åpent for våre medlemmer. Her kan du ta en kopp kaffe og slå av en prat eller kun slappe av etter eller før treningen.

Husk at det finnes mange fordeler med å mosjonere regelmessig:

Sterkere hjerte

Fysisk og psykisk velvære

Sterkere muskulatur

Opprettholdelse av

trivselsvekt

Bedre blodsirkulasjon

Bedre lungefunksjon

Mindre risiko for hjerte- og karsykdommer.



Hva er hva for hvem ?

Aerobic

Aerobic

Enkle trinnkombinasjoner til fengende musikk. Styrke for mage og rygg

Aerobic med styrke

En artig og litt danseinspirert time hvor det taes i bruk både enkle og litt mer avanserte trinn til inspirerende og fengende musikk! Både Low impact og high Impact øvelser! Det blir i tillegg styrke. Denne timen varer 1 time og 15 minutter!

Styrke

Etter en god oppvarming med enkle trinn trener vi styrke fra topp til tå. Vi varierer styrkeøvelser ved å bruke step, strikk, manualer og vektstenger for å få de beste resultatene.

Step/Styrke

Vi varmer opp med enkle kombinasjoner på stepkasser, etterfulgt av styrkeøvelser for hele kroppen. Vi bruker vektstenger, strikk og manualer for å oppnå en effektiv trening.

Step

Artige trinnkombinasjoner på step med middels vanskelighetsgrad. Styrke for mage og rygg.

Halvannen

Aerob trening med moderat belastning. Styrke-, beveglighetstrening og avspenning, spesielt tilrettelagt for deg mellom 40 og 60+.



Mosjon

Idrettsparti menn

Er for menn som ønsker noe annet enn kun å jogge i skogen. Her blir det skikkelig styrke- og koordinasjonstrening. Av treningsapparater benyttes benker, baller, rokkeringer, o turn matter. Men selv om det ikke blir turntrening så får du svette nok. Et treningstilbud for alle som sitter for lenge på kontorstolen.

Allsidig mosjon herrer.

Dette er treningstilbudet for en eldre aldersgruppe eller nulltrimmere. Ordentlig trening med moderat belastning for herrer fra 50 oppover. Det trenes styrke, utholdenhet, beveglighet og det som trenges for å holde seg i god form.

Seniortrim

Trening med lav/moderat intensitet for damer og herrer fra 55+ . Her er mottoet " aktiv og frisk hele livet".

Timen inneholder generell trening på styrke, beveglighet, koordinasjon, balanse og avspenning.

Du kan velge å trene 1 eller 2 timer i uken.

Påmelding

Påmelding ved oppmøte på trening etter prøveuka. Betaling skjer over bankgiro eller ved bankterminal på kontoret vårt.

Fra 11.01. - 17.01 er det gratis prøveuke. Ta med en venn og finn en time som passer akkurat for deg!

Ytterlige opplysninger

Ring 38091836 mellom 09.00 - 16.00 !

www.gymfestival.com