



CALISTHENICS WORKSHOP



Hvad er calisthenics?

En træningsform baseret på kropsvægt og minimum brug af udstyr. Der er stor forskel på intensiteten i de forskellige øvelser og belastningen af muskler. Øvelser inkluderer chin-ups, dips, armbøjninger, lunges, håndstand m.m.

2 timers workshop!

Vi skal sammen med to trænere fra teamvici igennem teori om teknik, udførsel og kroppens udvikling. Praktisk gennemgang af øvelser som push-up, pull-up, dips og L-sit. Vi kommer til at prøve hvordan vi gør øvelserne lettere og sværere for den enkelte. De lover alle nok skal lære noget godt uanset om man kender det i forvejen eller aldrig har prøvet det før.

Hvem kan deltage?

Medlemmer af HH82 kan være med. Der er stort fokus på at finde dit niveau så man undgår skader og overbelastninger af muskler og led men samtidig får en fantastisk træning. Så hop i træningstøjet og kom med.

Derfor skal du træne calisthenics!

Du vil lære at bruge din krop som en enhed i stedet for at fokusere på enkelte muskelgrupper. Du kan med denne træningsform øge din motorik, koordination, balance og smidighed. Det er sjov træning der kan udøves overalt. Med denne træningsform bliver man stærk og god til at bruge sin krop.

Hvornår? Onsdag d. 26. oktober 2022
fra kl. 17.00 til 19.00.

Hvor? VICI GYM, prøvestensbroen 3A,
2300 KBH S. Se mere på teamvici.dk

Der står ingen pris?!? Korrekt – det koster ikke noget at deltage 😊
Skriv dig på sedlen i træningscenteret, der er plads til 18



Find vej her

