

V04 Motion for mænd 25 år+

Holdbeskrivelse:

Motion for mænd er et hold for mænd i alle aldre, som har lyst til at bevæge sig, få sved på panden og få et smil på læben. Træningen består af opvarmning af hele kroppen, og derudover vil der være opmærksomhed på styrke, kondition, koordination og balance. Vi vil i løbet af sæsonen bl.a. arbejde med intervaltræning, cirkeltræning, øvelser to og to, træning af åndedrættet, afspænding og meget, meget mere... Der er naturligvis på holdet altid tid og plads til en god historie og et godt grin, ligesom der en gang imellem skal være tid til at lege - fx med et spil floorball/hockey. Så tøv ikke - kom endelig og bliv en del af et fantastisk hold.

Krav:

Have lyst til at bevæge dig, få sved på panden og få et smil på læben.

Opvisning:

Nej.