

Nedenfor ses en oversigt over holdenes indhold

Abd - Stretch: Træning af maven samt udspænding af flere muskelgrupper.

Aqua gym: Vand gymnastik hvor der arbejdes under mindre belastning i vandet. Arbejder med alle muskel grupper. Godt for genoptræning efter skade- eller sygdomsforløb.

Capoeira: Brasilansk kampsport med kombineret dans, hvor træningen går ud på at kombinere dansen med de simulerede kampe. Angreb/Forsvar uden fysisk kontakt på kroppen. Her får man både en finmotorisk og muskelkontrols træning samt man får trænet sin egen mentale balance.

Cardio Xpress: En basic step træning uden koreografi ca 40 min samt hhv 7 min overkrop og 7 min maveøvelser.

CKB: Basis teknikker og træning i Kick Boxing, kombineret med fitness. Almen styrkelse af led og muskler samt mental træning.

Danza del vientre: Mavedans samt dans med hele kroppen

Defensa Pers: Selvforsvar

G.A.P: Klassisk mave-balle-lår træning. De tre fokusområder styrkes igennem gymnastiske øvelser.

PP:EE: Skånsom toning. Godt for folk med skader, ældre og gravide

Pilates: Arbejde med både fysiske og mentale øvelser.

Power Dumbell: Dumbell betyder håndvægt og der arbejdes dermed aktivt med disse med mange gentagelser. Der benyttes ligeledes stepbænk. Træner alle muskelgrupper i kroppen.

Spinning: Cykling til musik med tempo skift. God for fedt forbrænding.

Step: Arbejder på stepskamler, hvor der lægges vægt på hjertepuls ben og hofter.

TBC: Skiftevis enkel stepkoreografi i ca 6 min og håndvægtøvelser i 2-3 min.

Tono Classic: Klassisk træning med bodybar og små håndvægte. Mange gentagelser.

Tono Funcional: Træning for hele kroppen ved brug af fx stepbar, lette håndvægte, træningsbold, bodybar, reb og elastikker.

TRX: Der arbejdes med egen kropsvægt, hvor fx benene holdes fast i stropper på en bjælke. Mandag og Onsdag er bedst at deltaeg, da der er færre menneskesker på holdet