



Åbent hus fitness

Lørdag d. 5 januar 2019

**Kom og prøv de hold, du har lyst til og se vores fitnesscenter.
Der vil være forfriskninger og råd og vejledning om kost og motion.**

Kl. 10.00 – 10.30 Senior fitness

Senior fitness er for dig som er fyldt 60, men stadig gerne vil holde dig igang. Kom som du er i komfortabelt tøj og indendørs sko eller bare fødder. Vi starter med let opvarmning og derefter cirkeltræning. Du bestemmer selv tempoet, så alle kan være med.

Kl. 10.45 – 11.15 Crossgym

Crossgym er et hold fra alderen 15+, hvor der er fokus på intens træning og opbygning af en god solid grundform. Vi starter med opvarmning og forskellige lege, derefter cirkeltræning. Du bestemmer selv tempoet, så alle kan være med. Kom i komfortabelt tøj du kan bevæge dig i og indendørs sko eller bare fødder.

Kl. 11.30 – 12.00 Spinning

Spinning er en af de bedste måder at træne konditionen på og sætte kalorieforbrændingen op. Vi cykler til god musik og får sved på panden. Kom som du er i komfortabelt tøj og enten indendørs sko eller spinning sko.

Kl. 12.15 – 12.45 BodyFit

Til Bodyfit kommer du til at arbejde med tung vægt og få gentagelser, som du kender fra den klassiske styrketræning. Du får trænet de store muskelgrupper og får det maksimale udbytte af din træning. Du justerer selv hvor tung din vægtstang skal være og du kan derfor tilpasse niveauet så det passer til netop dig. Kom i let tøj du kan bevæge dig i og indendørs sko eller bare fødder.

Kl. 13.00 – 13.30 Yinita-Yoga

I Yinita-yoga kombineres blid bindevævsyoga, tai-chi og pilates til rolig afslappende musik. Holdet er for dig som primært ønsker mindre stress, mere overskud og energi, og som bonus kan være sikker på øget kropsbevidsthed, styrke og smidighed. Hver time afsluttes med 10-15 min. meditation. Medbring: komfortabelt tøj, tæppe og pude.

Kl. 10.00 – 13.30 Fitness lokalet

Kom ind og prøv vores fitnesscenter, få gode råd til træning og ny inspiration.

Det store sønderjyske kaffebord

Takaledougou gruppen og Hovborg Fitness er gået sammen den 5. januar 2019 fra kl. 10.00 til 13.30 omkring det store sønderjyske kaffebord og åbent hus i Fitness.

Vi kalder det **Fit og Fedt** og kaffebordet med mere end 10 forskellige kager koster kun 30 kr. pr. person.

Det vigtigste er dog, at indtægterne ved kaffebordet går til skoleundervisningen af børn fra og med 7. klasse i Takaledougou i Burkina Faso. Disse børn er ikke tidligere blevet tilbudt undervisning, men med hjælp fra Hovborgs kontakt i landsbyen – Kalifa, som mange jo kender i Hovborg – så udvikles skolen med nye bygninger og skolestipendier til disse elever.

Skulle du have 20 kr. ekstra, så kan bidraget gøre en stor forskel i landsbyen. Takaledougou gruppen i Hovborg sørger for, at alle penge går til skoleprojektet – der er ingen administrationsudgifter her!



Med andre ord, når du køber kager og kaffe til Fit og Fedt, så går der 30 kr. ubeskåret direkte til Takaledougou, der er Hovborgs venskabsby i Burkina Faso.

Man behøver ikke at deltage i både Fitness og Sønderjysk kaffebord – men vi vil utroligt gerne se så mange gæster som muligt.

Du kan selv vælge mellem **FIT OG FEDT** eller **FEDT OG FIT**.

Vi ses mellem kl. 10.00 og 13.30