



RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

Holdbeskrivelser RgF Fitness

Aqua Gym / Aqua Fitness / Aqua CrossGym: - varierende styrke og konditionsøvelser i det våde element.

- Handicap Centret Kronjylland, Stevnstrup
- Nørrevangsskolen, Glentevej 15, 8930 Randers NØ

Badminton - Dronningborghallen: Medbring selv ketsjer og bolde. Alle der deltager på badminton, skal være medlem hos RgF Fitness. Vejledning tilbooking af baner kan ses på vores hjemmeside under opslagstavle.

BodyFit: God grundtræning med elementer fra gymnastikkens verden. Puls, styrketræning og et smil på løben er i fokus.

Body Toning: Vi kombinere forskellige grene indenfor fitness til at tone kroppen og få pulsen op på en sjov måde, fx. danse-fitness med masser af energi, pilates med boksnings styrke- og kredsløbstræning, step m.m. Små og enkle koreografier med et touch af salsa, samba og aerobic. Det er sjov træning for alle uanset alder og træningsform.

Bordtennis: En Sportsgren, som du aldrig bliver for gammel til at lære eller genoptag. Få trænet din udholdenhed, styrke, hastighed og bevægelsesmønster, samtidigt med du også sætter hjernecellerne i sving. Alle der deltager på bordtennis, skal være medlem hos RgF Fitness.

Cirkeltræning: Træningen starter med opvarmning og afsluttes med udspænding. Træningen er tilrettelagt, så alle kroppens muskler aktiveres, og der trænes både styrke, kondition og koordination. Der er således tale om en kombination af fysisk og mental træning. Det er op til den enkelte deltager, hvor hård træningen skal være. Træningen varer 1 time og efterfølges af socialt samvær.

Cirkeltræning for mænd – cirkeltræning for kvinder: Effektiv styrke- og konditionstræning ud fra træningsprogram, som løbende ændres. Mænd og kvinder træner hver for sig. Træningen startes med opvarmning som afsluttes med udspænding.

Crossdance: Crossdance er en helt ny form for dancefitness, der oven i købet er dansk opfundet. det er modulopbygget time, der kommer omkring dance, bodytoning, cardio og balance. Nøje sammensat for optimal træning. Det er supersjovt og effektivt, og musikken kender du fra radioen. Der er garanti for masser af smil, energi og sved.

CrossGym: er et styrke- og konditionsprogram bygget op omkring konstant varierende funktionelle bevægelser, der udføres ved relativ høj intensitet.

GirlFit: Kunne du tænke dig at blive strammet op? At have det sjovt imens du træner, og kun træne sammen med andre kvinder?? Så er dette hold lige noget for dig!! Vi træner med egen vægt i Crossfit relaterede øvelser, inspiration fra TRX verdenen og en masse andre gode øvelser, så du får trænet hele kroppen op. Opvarmningen vil bestå af en



RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

blanding af elastikker, sjippetove og andet sjovt og hårdt. Så kom afsted til Girl Fit med Laila og Maria, en træning, hvor du har det sjovt, får trænet kroppen all around, så du kan få strammet baller, lår og mave op. Vi ses i RgF Hallen til fed træning i godt kvindeligt selskab!

Herremotion: God motion efterfulgt af lidt hyggefodbold. Holdet er kendt for at være sociale og have et godt humør.

Hensyntagende cirkeltræning: Træning for medlemmer, der gerne vil deltage på hold, men som har skavanker, som gør deltagelse på de øvrige hold vanskelig. Selvom du har dårlig skulder, hofte, knæ eller rygproblemer, kan du deltage på dette hold. Der er mulighed for individuel vejledning til at opnå det bedste træningsresultat.

Idræt omdagen, M/K: Efter opvarmning og en god, alsidig gymnastiktime vil der være mulighed for flere former for boldspil. Der afsluttes med udspænding og afslapning, inden det sociale samvær over en kop kaffe og en sang sætter punktum for aktiviteten.

Petanque: Har du et medlemskab hos RgF Fitness, har du også mulighed for at spille petanque. Medbring selv udstyr.

Power Fit: Power Fit er styrketræning på hold for mænd og kvinder uanset alder. Fast musik og koreografi som skifter ca. hver 3. måned. Vi anvender løse justerbare vægtskiver, så bevægelserne er frie. Du regulerer selv belastningen hele vejen. Power Fit optimerer din teknik og forebygger skader.

Styrker og toner alle kroppens store muskelgrupper, forbedrer din holdning, styrker dit immunforsvar, holder dig ung og gør dig glad. Power Fit har en eminent høj fedtforbrænding, får dig i form, og giver resultater, du kan se og mærke.

Spinning: Spinning er effektiv konditionstræning bestående af cykling til musik på en stationær cykel. Timen indeholder træning til dig, som ønsker bedre kondition, forbrænding og teknik. Intervallerne kan være lange og moderate eller korte og intensive. Du træner din udholdenhed og evnen til at opretholde en jævn intensitet i længere tid.

Stor bold og pilates: Kropsholdning, vejrtrækning, styrke. Du finder den optimale kropsholdning og vejrtrækning samt bruger hele kroppen også fødderne. Vi vil veksle med måtetræning, elastikker og store bolde, alle timerne slutes med selvmassage og afspænding. Du har bare fødder, strømpesokker eller små gymnastiksko på.

Svømning: Svømningen foregår på forskellige skoler. Det er motionssvømning, hvor der vil være en livredder tilstede. Der vil være mulighed for undervisning (Rismølleskolen, Rismøllegade 15, 8930 Randers NØ / Nørrevangsskolen, Glentevej 15, 8930 Randers NØ)



RgF

Randers gymnastiske Forening

ØPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

Toning/MBL: Træning af kroppens muskler med hovedvægt på mave, baller og lår. Der arbejdes bl.a. med håndvægte, elastikker, bodybar samt stepbænke, der typisk indgår i opvarmning i form af simple trinkombinationer.

TRX: TRX er en alsidig og funktionel træningsform, som giver en afbalanceret træning for hele kroppen. I TRX-træning bruges kropsvægten som modstand. Det er udgangsstillingen i den enkelte øvelse, som bestemmer størrelsen af modstanden. TRX øger både styrke, stabilitet og mobilitet i kroppen. Både opvarmning og udspænding indgår.

Vandretur i naturen: Du får rørt benene og masser af frisk luft samt socialt samvær i spændende omgivelser. Vi starter fra RgF Hallen og går eller kører i private biler til startstedet. Turene er på 6 - 8 km i et tempo som passer til dig. Påklædning efter vejret.

Yoga: Krop, sind, ånd. Du bruger hele kroppen (musklerne) til balance og styrkende øvelser, du koncentrerer dig om en enkelt ting af gangen og du bruger din dybe vejrtrækning. Yogaen stimulerer de indre organer, renses og opbygger. Alle timerne sluttet med selvmassage og afspænding. Du har bare fødder, strømpesokker eller små gymnastiksko på.