



## PRESSEMEDDELELSE

Randers, den 1. september 2014

### RgF lancerer nyt spændende sæsonprogram for hele familien

Den nye sæson er netop startet og tilmeldingen til Randers gymnastiske Forenings forskellige hold er i fuld gang. Foreningens navn indikerer gymnastik, men det er meget mere end det, fortæller RgF konsulent Vinie Amstrup Andreasen. "Svømning, fitness og parkour er over årene også blevet store idrætter i RgF med et varieret udbud indenfor hver deres område".

#### Mange nye bevægelsesmuligheder

I svømmeafdelingen er der udover foreningens undervisningshold fra nybegynder til øvet nu også bl.a. Aqua fitness, Aqua Adventure, udspring, søskendehold, motionssvømning, AquaGym for gravide og svømning for børn med specialpædagogiske behov. Kort sagt lidt for enhver smag.

På gymnastiksidens er der ligeledes mange muligheder uanset alder, niveau og interesse. Viften er bred og dækker fra babymotorik og springhold til rytme, dans og voksenmotion. På konkurrencesiden er der mulighed for at dyrke bl.a. TeamGym, Power Tumbling og Grand Prix gymnastik.

RgF Fitness har et meget varieret træningsudbud, der strækker sig lige fra CrossGym og PowerFit til spinning og yoga. "Vi adskiller os fra de mange kommercielle fitnesscentre her i byen ved at have et meget alsidigt program, fx kan man også spille badminton og bordtennis og svømme i vores fitnessafdeling", slutter Vinie Amstrup Andreasen. Det nyeste tiltag er TRX hold, som er funktionel træning med kroppen som vægtstang.

---

Spørgsmål kan rettes til konsulent Vinie Amstrup Andreasen, 2510 5045.

