

## Vasegårdens Klinikker holder åbnet hus og indvielse af nye træningslokaler lørdag 21. august i tidsrummet fra 10.00-14.00.



Alle er velkommen, der vil være mulighed for gratis at prøve et udbud af vores spændende holdplan. Der er mange nye muligheder for motion og træning. Som de eneste i området kan vi feks. tilbyde R.O.P.E.S. samt vores nye holahopringe fra England kaldet Powerhoops. Husk træningsvenlig påklædning.

### Program for 21. august:

10.00-10.30	Træning for ældre	v/ fysioterapeut Lene G. Hansen
10.30-11.00	CirkelTræning	v/træningskonsulent Bettina Rand
11.00-11.30	Powerhoops	v/ træningskonsulent Bettina Rand
11.30-12.00	R.O.P.E.S.	v/ træningskonsulent Bettina Rand
12.00-12.30	Pilates	v/ træningskonsulent Bettina Rand
12.30-13.00	Børnesjov	v/fysioterapeut Lene G. Hansen
13.00-14.00	Forfriskninger og mulighed for at stille spørgsmål til personalet	



**R.O.P.E.S.** kaldes også slyngetræning, idet udstyret består af slynger, der er ophængt i loftet. R.O.P.E.S. systemet kan bruges af alle, både eliteidrætsfolk, motionister i alle aldre, børn samt folk med behov for genoptræning. En effektiv træningsform, der giver alle dine muskler i kroppen styrke, koordination, smidighed og udholdenhed.

**Powerhoops** er en meget sjov og effektiv træningsform, der giver flad mave og styrker korsetmuskulaturen. Musklerne i både talje, hofte, mave, ryg og ben styrkes mærkbart, men samtidigt får du pulsen op og rørt lattermuskulaturen. Powerhoops har en større diameter end de traditionelle holahopringe og er derfor meget lettere at anvende.

Vi anvender kun uddannet personale til både individuel- og holdtræning.

Har du ønsker til nye hold/tider så ring på 40 26 04 33.

Vi tilbyder firmaer lukkede hold, ligesom vi gerne kommer til din virksomhed.