



**Aftenskolen Magnum Opus**

**CORE/CIRKELTRÆNING**

**OG**

**GYMSTICK**

ved

**René Lassen**



[www.magnumopus.dk](http://www.magnumopus.dk)

## CORE/CIRKELTRÆNING

### HVAD ER CORE?

**CORE** - kroppens kontrolcenter (mave/ryg). CORE er træning af kroppens kerne, den centrale del af kroppen, hvor stort set al bevægelse udgår fra. Kroppens korset har også til opgave at beskytte de vitale organer mod slag og sørge for at holde dem pænt på plads. Da næsten alle bevægelser udspringer fra kroppens CORE/korset, kan svage muskler give anledning til forkerte bevægelser og stillinger, som på sigt giver helbreds-mæssige problemer. Muskelinfiltrationer i nakke og skuldre, rygsmerter og hold i ryggen er nogle få eksempler på de grimme ting, du kan pådrage dig, hvis du har et svagt korset. CORE giver et stærkt korset med en superflot holdning - ret ryg og flad mave.

### HVAD KAN DU FORVENTE?

Du vil få pulsen op, få sved på panden, få forbedret din kondition og styrket dine muskler gennem varieret træning.

Der lægges desuden vægt på at have det rart sammen og at kunne grine lidt under træningen.



### HVAD ER CIRKELTRÆNING?

Cirkeltræning er en klassisk træningsform, som med god ret nyder fornyet popularitet. Inden for en begrænset tid kan man opnå effekt både på styrke, kondition og sundhed.

### HVAD KAN DU FORVENTE?

Det smarte ved cirkeltræningen er, at man slet ikke behøver udstyr og man alligevel kan opnå en betydelig kombineret effekt på både styrke, kondition, metabolisk fitness, fedtforbrænding samt motorisk udfordring. Yderligere er cirkeltræning en ekstremt tidseffektiv træningsform - men det er også hårdt.

### HVOR OG HVORNÅR FOREGÅR SÆSONEN:

Lektionerne foregår på I.P. Schmidts Gård, Vendersgade 4, 7000 Fredericia - Gymnastiksalen, 1. sal.

Deltager antal: min. 10 pers.

**Hold 70:** tirsdag kl. 17.30 - 19.00 d. 10. aug. - 12. okt. Pris: kr. 600,00

**Hold 71:** tirsdag kl. 17.30 - 19.00 d. 26. okt. - 14. dec. Pris: kr. 500,00

**Hold 72:** fredag kl. 13.00 - 14.30 d. 13. aug. - 15. okt. Pris: kr. 600,00

**Hold 73:** fredag kl. 13.00 - 14.30 d. 29. okt. - 17. dec. Pris: kr. 500,00

## GYMSTICK

### GYMSTICK - EN TRYLLESTAV FOR HELE KROPPEN:

GYMSTICK består af en kulfiberstang monteret med Theraband tubing/elastik i hver ende. Man kan meget enkelt graduere modstanden ved hjælp af de monterede elastikker i begge ender.

### LIGESOM BODYTONING:

Det er enkel træning til hele kroppen, der virker lidt ligesom bodytoning. Du opnår større styrke, udholdenhed og stabilitet - og samtidig sved på panden. Gymstick er en særdeles motiverende måde til at forbedre konditionen, kontrollere vægten og øge velværet.

Gymstick er designet til på en enkel måde at stimulere kredsløbet, øge musklernes udholdenhed og øge fleksibiliteten. Dette sker ved at kombinere stav- og elastik øvelser i et effektivt sæt øvelser.



### HVOR OG HVORNÅR FOREGÅR SÆSONEN:

Lektionerne foregår på I.P. Schmidts Gård, Vendersgade 4, 7000 Fredericia - Gymnastiksalen, 1. sal.

Deltager antal: min. 10 pers.

**Hold 85:** onsdag kl. 16.00 - 16.45 d. 11. aug. - 15. dec. Pris: kr. 700,00

**Hold 86:** torsdag kl. 11.00 - 11.45 d. 12. aug. - 16. dec. Pris: kr. 600,00

**Underviser: René Lassen**



René har blandt andet følgende uddannelser:

Personal Trainer License - S.A.F.E Fitness Education

Fitness Trainer License - S.A.F.E Fitness Education

Diplom Instruktør - Terapeuten

Certificat Gymstick - ProAcademy

Certificat EFFEKT 1. - ProAcademy

Certificat EFFEKT 2. - ProAcademy

**Tilmelding på: [www.magnumopus.dk](http://www.magnumopus.dk)**

**For nærmere information, kontakt:**

**RENÉ LASSEN**

**Eller besøg:**

**Tlf.nr.: 20 95 32 31**

**[www.magnumopus.dk](http://www.magnumopus.dk)**

**Aftenskolen Magnum Opus tilbyder også kurser i:**

- Aquabevægelse og afspænding for far, mor og baby
- Aquabevægelse og afspænding for far, mor og barn/børn fra 6 mdr. til 6 år
- Aquabevægelse for voksne med vandskræk
- Zumba
- Træning for hjertepatienter
- Smykkkursus i moderne armbånd, knyttede armbånd, øreringe, vikingesmykker m.m.
- Yoga m.m.

Se mere på vores hjemmeside: [www.magnumopus.dk](http://www.magnumopus.dk)