



## Beskrivelse

*Er I klar til en time med styrketræning af alle kroppens muskler - i sjove og varierende øvelser.*

### HVAD HANDLER AKTIVITETEN OM?

Vi skal prøve kræfter med cirkeltræning – en træningsform, der kombinerer styrke- og konditionsøvelser i et program med variende øvelser. Øvelserne udføres i korte sekvenser, hvorefter der skiftes til ny station/øvelse.

### HVEM HENVENDER AKTIVITETEN SIG TIL?

Klasser og hold fra ungdomsuddannelser i Aalborg Kommune.

Cirkeltræning appellerer især til dem, der ønsker at udforske styrketræning på en sjov og hyggelig måde. Aktiviteten kræver ingen særlige forudsætninger, og alle kan deltage på deres eget niveau.

### HVAD KAN I FORVENTE?

Forvent en sjov og udfordrende eftermiddag, hvor der er plads til både at yde maksimalt og tage det i et roligt tempo.

### HVAD SKAL I MEDBRINGE?

Kom iklædt tøj og indendørs sko egnet til bevægelse, og medbring drikkedunk og håndklæde.

Der er omklædningsrum Fitness United Bispensgade.

### HVOR FINDER I OS?

Fitness United Bispensgade 7A, 9000 Aalborg  
Mød venligst op ved hovedindgangen 10 minutter før aktivitetsstart, omklædt og klar.

### HVEM KAN DU KONTAKTE VED SPØRGSMÅL?

For spørgsmål, kontakt venligst:  
Rasmus: rb [at] fitnessunited [dot] dk, 3141 5667

### HVAD KOSTER FORLØBET?

Dette forløb koster 250 kr. for hele klassen (max. 30 elever). Aalborg Kommune finansierer de øvrige omkostninger.  
Der sendes en samlet faktura til skolen omkring årets udløb - enten til det EAN nummer der oplyses ved tilmelding eller vha. en aftalekode indgået med din leder.

Formål

- At klassen får en fælles oplevelse der kan styrke kendskabet til hinanden og dermed trivslen.
- At eleverne introduceres for en aktivitet der er sjov og udfordrende.
- At få pulsen op og grine sammen.

| Sted                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| Fitness UNITED<br>Bispensgade 7A<br>9000 Aalborg<br><br>Vi mødes ved indgangen. |
| Tilmelding                                                                      |
| <b>Tilmeldingsfrist</b><br><b>27.08.2024</b>                                    |

Dato

- Tirsdag, 10 september, 2024 - 12:30  
Gratis  
.....
- Tirsdag, 17 september, 2024 - 12:30  
Gratis  
.....
- Tirsdag, 24 september, 2024 - 12:30  
Gratis  
.....
- Torsdag, 26 september, 2024 - 12:30  
Gratis  
.....
- Tirsdag, 1 oktober, 2024 - 12:30  
Gratis  
.....
- Torsdag, 3 oktober, 2024 - 12:30  
Gratis  
.....
- Tirsdag, 8 oktober, 2024 - 12:30  
Gratis  
.....
- Tirsdag, 22 oktober, 2024 - 12:30

Gratis

---

Torsdag, 24 oktober, 2024 - 12:30

Gratis

---

Tirsdag, 29 oktober, 2024 - 12:30

Gratis

---

Tirsdag, 5 november, 2024 - 12:30

Gratis

---

Tirsdag, 12 november, 2024 - 12:30

Gratis

---

Tirsdag, 19 november, 2024 - 12:30

Gratis

---

Tirsdag, 26 november, 2024 - 12:30

Gratis

---

## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker

---

### Antal

30

### Periode

10.09.2024 - 26.11.2024

### Varighed

1 time

### Pris

250,- pr. klasse (Momsfrit)

---

### Emneområde

Trivsel og socialt samvær  
Idræt og bevægelse

---

### Fag

Idræt

---

### Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg



## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg