



## Beskrivelse

I løbet af efteråret tilbyder PureGym introduktionsforløb for skoleklasser. Hvert forløb består af to besøg á 90 min. varighed - og forløber i ugerne 40 - 48

Vi tilbyder et skræddersyet introduktionsforløb til fitness, hvor elever i udskoling introduceres til styrketræning i vores maskinpark og vores holdunivers. De vil blive fortrolige med at færdes i et fitnesscenter og lære om et sundt træningsmiljø. Træningen kombineres med teoretisk viden fra idrætsfaget, som understøtter læringsmålene i idrætsundervisningen. Med et introduktionsforløb hos PureGym får eleverne både fysisk aktivitet og lærdom inden for fitness - og i gode faciliteter i byen.

Det første undervisningsmodul giver en introduktion til fitness- og styrketræning i vores maskinpark. Det andet undervisningsmodul tilbyder en prøve på to holdtyper fra vores holdunivers, hvor I kan vælge mellem:

**Bike\*:** Bike er for dem, der vil forbedre konditionen, styrke kredsløbet og øge forbrændingen. Timen er primært baseret på længerevarende intervaller, som kræver kontinuerlig og intens indsats.

**Core & Glutes:** Core & Glutes tilbyder målrettet træning af mave, lænd, haser og baller for at fremme muskeltvækst og styrke.

**Functional Training:** Dette hold fokuserer på både styrke- og konditionstræning med varieret udstyr. Timen er opdelt i 1-3 blokke med øvelser for både styrke og kredsløb.

## Introduktion til styrketræning & hold

**Jam:** Jam er for dem, der elsker at danse til forskellige stilarter som Pop, House, Jitterbug og Disco. Jam tilbyder energiske dansesteps til god musik, hvilket

også forbrænder kalorier og udfordrer koordination, balance og stabilitet.

**Kettle Cross:** Kettle Cross omfatter 10 øvelser, der gentages i tre sæt.

**Yang yoga:** Yang yoga er for dem, der ønsker en træning for hele kroppen med fokus på smidighed, styrke og dynamiske stræk. Timen lægger op til at skabe energi, varme og højere puls.

**Yin yoga:** Holdet er for dem, der ønsker at sætte tempoet helt ned og tage en pause fra hverdagen. I Yin yoga tager vi os god tid i yogastillingerne og ligger primært i stillingerne mellem 3 og 10 minutter. Timen lægger op til selvkærlig praksis, tålmodighed og lange stræk, som rammer dit bindevæv.

## Formål

Andelen af børn og unge, der er idrætsaktive, er – ifølge den nyeste rapport over Danskernes Motions- og Sportsvaner – faldet til det laveste niveau siden undersøgelsen startede i 2007. Det betyder, at færre børn og unge får gavn af de mentale og fysiske fordele fra fysisk aktivitet. Herunder bidrager fysisk aktivitet til børn og unges kognitive udvikling, læring, kondition samt muskel og knoglestyrke.

På denne baggrund ønsker vi i PureGym at byde 8. og 9.-klasser velkommen og give dem en grundig og sikker introduktion til fitnessstræning. Vi ønsker at inspirere og hjælpe flere mennesker til at blive sundere – fysisk såvel som mentalt – og tilbyde de bedst mulige rammer for at komme godt i gang med træning og vedligeholde den.

Tilmelding

## Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

**Forløb 1 = 1/10 klokken 10.30**

**Styrketræning 1. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Holdtræning 8. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 2 = 1/10 klokken 13.00**

**Styrketræning 1. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Holdtræning 8. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 3 = 2/10 klokken 10.30**

**Styrketræning 2. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Holdtræning 9. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 4 = 2/10 klokken 13.00**

**Styrketræning 2. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Holdtræning 9. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 5 = 3/10 klokken 10.30**

**Styrketræning 3. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Holdtræning 10. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 6 = 3/10 klokken 13.00**

**Styrketræning 3. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Holdtræning 10. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 7 = 22/10 klokken 10.30**

**Styrketræning 22. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Holdtræning 29. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 8 = 22/10 klokken 13.00**

**Styrketræning 22. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Holdtræning 29. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 9 = 23/10 klokken 10.30**

**Styrketræning 23. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Holdtræning 30. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 10 = 23/10 klokken 13.00**

**Styrketræning 23. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Holdtræning 30. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 11 = 24/10 klokken 10.30**

**Styrketræning 24. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Holdtræning 31. oktober klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 12 = 24/10 klokken 13.00**

**Styrketræning 24. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Holdtræning 31. oktober klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 13 = 5/11 klokken 10.30**

**Styrketræning 5. november klokken 10.30 - 12.00**

**Holdtræning 12. november klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 14 = 5/11 klokken 13.00**

**Styrketræning 5. november klokken 13.00 - 14.30**

**Holdtræning 12. november klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 15 = 6/11 klokken 10.30**

**Styrketræning 6. november klokken 10.30 - 12.00**

**Holdtræning 13. november klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 16 = 6/11 klokken 13.00**

**Styrketræning 6. november klokken 13.00 - 14.30**

**Holdtræning 13. november klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 17 = 7/11 klokken 10.30**  
**Styrketræning 7. november klokken 10.30 - 12.00**  
**Holdtræning 14. november klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 18 = 7/11 klokken 13.00**  
**Styrketræning 7. november klokken 13.00 - 14.30**  
**Holdtræning 14. november klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 19 = 19/11 klokken 10.30**  
**Styrketræning 19. november klokken 10.30 - 12.00**  
**Holdtræning 26. november klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 20 = 19/11 klokken 13.00**  
**Styrketræning 19. november klokken 13.00 - 14.30**  
**Holdtræning 26. november klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 21 = 20/11 klokken 10.30**  
**Styrketræning 20. november klokken 10.30 - 12.00**  
**Holdtræning 27. november klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 22 = 20/11 klokken 13.00**  
**Styrketræning 20. november klokken 13.00 - 14.30**  
**???????Holdtræning 27. november klokken 13.00 - 14.30**

**Forløb 23 = 21/11 klokken 10.30**  
**Styrketræning 21. november klokken 10.30 - 12.00**  
**Holdtræning 28. november klokken 10.30 - 12.00**

**Forløb 24 = 21/11 klokken 13.00**  
**Styrketræning 21. november klokken 13.00 - 14.30**  
**???????Holdtræning 28. november klokken 13.00 - 14.30**

## Dato

Tirsdag, 1 oktober, 2024 - 10:30

Gratis

---

Tirsdag, 1 oktober, 2024 - 13:00

Gratis

---

Onsdag, 2 oktober, 2024 - 10:30

Gratis

---

Onsdag, 2 oktober, 2024 - 13:00

Gratis

---

Torsdag, 3 oktober, 2024 - 10:30

Gratis

---

Torsdag, 3 oktober, 2024 - 13:00

Gratis

---

Tirsdag, 22 oktober, 2024 - 10:30

Gratis

---

Tirsdag, 22 oktober, 2024 - 13:00

Gratis

---

Onsdag, 23 oktober, 2024 - 10:30

Gratis

---

Onsdag, 23 oktober, 2024 - 13:00

Gratis

---

Torsdag, 24 oktober, 2024 - 10:30

Gratis

---

Torsdag, 24 oktober, 2024 - 13:00

Gratis

---

Tirsdag, 5 november, 2024 - 10:30

Gratis

---

Tirsdag, 5 november, 2024 - 13:00

Gratis

---

Onsdag, 6 november, 2024 - 10:30

Gratis

---

Onsdag, 6 november, 2024 - 13:00

Gratis

---

Torsdag, 7 november, 2024 - 10:30

Gratis

---

Torsdag, 7 november, 2024 - 13:00

Gratis

---

Tirsdag, 19 november, 2024 - 10:30

Gratis

---

Tirsdag, 19 november, 2024 - 13:00

Gratis

---

Onsdag, 20 november, 2024 - 10:30

Gratis

---

Onsdag, 20 november, 2024 - 13:00

Gratis

---

Torsdag, 21 november, 2024 - 10:30

Gratis

---

Torsdag, 21 november, 2024 - 13:00

Gratis

---

## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker

---

### Periode

01.10.2024 - 28.11.2024

### Varighed

3 timer

2 x 90 minutter

**Dette forløb er gratis.**

---

### Emneområde

Tværfaglige tilbud  
Trivsel og socialt samvær  
Idræt og bevægelse

---

### Fag

Understøttende undervisning  
Idræt  
Tema undervisning



## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg