



Beskrivelse

I foråret 2025 tilbyder PureGym introduktionsforløb for skoleklasser. Hvert forløb består af to besøg á 90 min. varighed - og forløber i ugerne 9-21. Tidsrummet for besøgene er enetn klokken 10.30 - 12.00 eller 13.00 - 14.30. (Se under "tilmeldingsprocedure")

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.

Første undervisningsgang indeholder en smagsprøve på fitness-/styrketræning i vores maskinpark, mens anden undervisningsgang indeholder en smagsprøve på to typer hold fra vores holdunivers, hvor I kan vælge mellem følgende:

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.

*Af kapacitetsmæssige årsager kan Bike kun tilbydes i vores center på Dannebrogsgade.

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

Intro til styrketræning & hold

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.

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.

Pilates: Pilates er en træningsform, der styrker og strækker både store og små muskler i kroppen. Målet er blandt andet at opnå en stærk kernemuskulatur, øget kropsbevidsthed og indre balance.

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.

Undervisningsforløbene kan foregå i ét af PureGyms centre på følgende adresser i Aalborg:

- Dannebrogsgade 58, 9000 Aalborg
- Skjernvej 1, 9220 Aalborg Øst

Undtagelsesvis kan undervisningsforløbene udbydes i ét af vores andre Aalborg-centre:

<https://www.puregym.dk/find-center>.

Kontakt gerne gym manager Malene Rauff Jensen omkring mulighederne om ændring af lokation. Mail: malene [dot] rauff [at] puregym [dot] dk. Telefonnummer: 27 95 73 75.

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 7.- 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.

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Forløb 1 = 25/2 klokken 10.30

Styrketræning 25/2 klokken 10.30 - 12.00

Holdtræning 4/3 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 2 = 25/2 klokken 13.00

Styrketræning 25/2 klokken 13.00 - 14.30

Holdtræning 4/3 klokken 13.00 - 14.30

Forløb 3 = 26/2 klokken 10.30

Styrketræning 26/2 klokken 10.30 - 12.00

Holdtræning 5/3 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 4 = 26/2 klokken 13.00

Styrketræning 26/2 klokken 13.00 - 14.30

Holdtræning 5/3 klokken 13.00 - 14.30

Forløb 5 = 27/2 klokken 10.30

Styrketræning 27/2 klokken 10.30 - 12.00

Holdtræning 6/3 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 6 = 27/2 klokken 13.00

Styrketræning 27/2 klokken 13.00 - 14.30

Holdtræning 6/3 klokken 13.00 - 14.30

Forløb 7 = 11/3 klokken 10.30

Styrketræning 11/3 klokken 10.30 - 12.00

Holdtræning 18/3 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 8 = 11/3 klokken 13.00

Styrketræning 11/3 klokken 13.00 - 14.30

Holdtræning 18/3 klokken 13.00 - 14.30

Forløb 9 = 12/3 klokken 10.30

Styrketræning 12/3 klokken 10.30 - 12.00

Holdtræning 19/3 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 10 = 12/3 klokken 13.00

Styrketræning 12/3 klokken 13.00 - 14.30

Holdtræning 19/3 klokken 13.00 - 14.30

Forløb 11 = 13/3 klokken 10.30

Styrketræning 13/3 klokken 10.30 - 12.00

Holdtræning 20/3 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 12 = 13/3 klokken 13.00

Styrketræning 13/3 klokken 13.00 - 14.30

Holdtræning 20/3 klokken 13.00 - 14.30

Forløb 13 = 25/3 klokken 10.30

Styrketræning 25/3 klokken 10.30 - 12.00

Holdtræning 1/4 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 14 = 25/3 klokken 13.00

Styrketræning 25/3 klokken 13.00 - 14.30

Holdtræning 1/4 klokken 13.00 - 14.30

Forløb 15 = 26/3 klokken 10.30

Styrketræning 26/3 klokken 10.30 - 12.00

Holdtræning 2/4 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 16 = 26/3 klokken 13.00

Styrketræning 26/3 klokken 13.00 - 14.30

Holdtræning 2/4 klokken 13.00 - 14.30

Forløb 17 = 27/3 klokken 10.30
Styrketræning 27/3 klokken 10.30 - 12.00
Holdtræning 3/4 klokken 10.30 - 12.00

Forløb 18 = 27/3 klokken 13.00
Styrketræning 27/3 klokken 13.00 - 14.30
Holdtræning 3/4 klokken 13.00 - 14.30

Dato

Tirsdag, 25 februar, 2025 - 10:30

Gratis

Tirsdag, 25 februar, 2025 - 13:00

Gratis

Onsdag, 26 februar, 2025 - 10:30

Gratis

Onsdag, 26 februar, 2025 - 13:00

Gratis

Torsdag, 27 februar, 2025 - 10:30

Gratis

Torsdag, 27 februar, 2025 - 13:00

Gratis

Tirsdag, 11 marts, 2025 - 10:30

Gratis

Tirsdag, 11 marts, 2025 - 13:00

Gratis

Onsdag, 12 marts, 2025 - 10:30

Gratis

Onsdag, 12 marts, 2025 - 13:00

Gratis

Torsdag, 13 marts, 2025 - 10:30

Gratis

Torsdag, 13 marts, 2025 - 13:00

Gratis

Tirsdag, 25 marts, 2025 - 10:30

Gratis

Tirsdag, 25 marts, 2025 - 13:00

Gratis

Onsdag, 26 marts, 2025 - 10:30

Gratis

Onsdag, 26 marts, 2025 - 13:00

Gratis

Torsdag, 27 marts, 2025 - 10:30

Gratis

Torsdag, 27 marts, 2025 - 13:00

Gratis

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker

Antal

28

Periode

25.02.2025 - 03.04.2025

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

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg



Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg