

SVENDBORG SPORTSFESTIVAL // SG MOTION OG FITNESS

Gratis deltagelse – kom og prøv!

VINYASA YOGA

Sted: Studiet (SG-Huset)

Tidspunkt: 7.30-9.00

Vinyasa yoga er en dynamisk form for yoga, hvor yogastillingerne sammensættes i sekvenser. Der arbejdes med at skabe flow og bevæge kroppen i takt med åndedrættet. Medbring gerne en måtte samt et tæppe.

KETTLEBELL

Sted: Æstetikken (SG-Huset)

Tidspunkt: 9.00-10.00

Træning med en kettlebell er en komplet træning, som gør din krop mere udholdende, giver en høj forbrænding, toner dine muskler og forbedrer din smidighed samt koordinations evner. Alt dette i én træning, og så er det oven i købet sjovt.

JUMPING FITNESS

Sted: Balancen (SG-Huset)

Tidspunkt: 9.00-10.00 & 11.00-11.45

Jumping Fitness er et helt unikt og effektivt træningssystem, som træner balance, motorik, koordination og muskulatur samt giver kondition og høj kalorieforbrænding. Der trænes på små trampoliner. Medbring indendørssko, håndklæde og væske.

PILOXING

Sted: Balancen (SG-Huset)

Tidspunkt: 10.00-10.45

Instruktør: Marie Simonsen

Piloxing er en unik kombination af Pilates, Box og Dans. I piloxing blandes de muskelformende egenskaber ved pilates med boksningens styrke- og kredsløbstræning samt de sjove og sensuelle elementer ved dans til en cardio-workout med høj intensitet.

KANGOO JUMP

Sted: Æstetikken

Tidspunkt: 11.00-12.00

instruktør: Christina Thorbjørnsen

Kangoo Jump er en anderledes, sjov og sikker måde at træne på. Du får nogle specielle Kangoo Jump støvler på som er perfekte til løb, dans og andre former for aerobic træning. Videnskabelige undersøgelser viser, at man forbrænder ca. 25 % flere kalorier med Kangoo Jump støvler i forhold til hvis man træner med normale sko.

QI GONG

Sted: Udendørs græsareal v. svømmehallen

Tidspunkt: 10.00-11.00

Instruktør: Helle Rasmussen

Delfinkraftens Qi Gong. Vi træner 5 serier af enkle, smukke og harmoniske bevægelser, med fokus på Delfinen og noget af dens adfærd i sit vandelement. Bevægelserne giver os en særlig oplevelse af god energi og lethed, og fremmer den indre dybtføjte Glæde.