

SUN;D i VEST for kvinder

SUN;D i VEST er et **vægttabs- og/eller træningsforløb for kvinder** i alle aldre og alle niveauer - kort sagt; der er plads til alle!

Bliv en del af et svedende og grinende fællesskab, der skaber vilde resultater som forpligter. Vi skal træne, grine, svede, vejes og skabe personlige resultater og succeser.



”HVAD ER DET HER LIGE FOR NOGET???”

😊 UGENTLIG TRÆNING

- Hver tirsdag kl. 19:00- 20:00 træner vi sammen
- i Multihallen i Sønder Nisum
- Vi skal prøve forskellige idrætsgrene.

Vi skal have:

- o ZUMBA v. Ellen Westert
- o HIT FIT DANCE v. Andreea Oprea
- o HÅNDBOLD-FITNESS v. Christina Nielsen
- o STABILITETS- OG STYRKETRÆNING PÅ STOR BOLD v. Anne Lefevre Mikkelsen
- o FODBOLD-FITNESS v. Mona Grønback
- o HIT-X v. Brian Høyer
- o FLOORBALL v. Jette Vind og Mette Kirstine Josephsen

😊 UGENTLIG VEJNING

- Til første, midterste og sidste træning er der mulighed for en udvidet vejning hvor fedt%, muskelmasse, kg, og cm måles og registreres.
- Hver tirsdag inden træning (18:40-19:00) ELLER efter træning (20:00-??) har du mulighed for at blive vejnet i separat rum.
- *Holdets* resultater med tabte kg, tabte cm og antal skridt vil blive opdateret på vores lukkede facebookside hver uge.
- Efter 12 uger vil holdets 'største tabere' af kg og holdets 'største tabere' af cm samt 'bedste travere' blive præmieret.
(Det er ikke et krav, at ville tabe sig, for at være med på holdet)

😊 12 UGERS FRI TRÆNING I SPORT OG FITNESS I ULFBORG

- Du får fri træning i Sport og Fitness i Ulfborg.
- Du kan få lagt et træningsprogram
- Du kan deltage på hold i Sport og Fitness (dog ikke spinning pga. kapacitet)



☺ 10.000 SKRIDT DAGLIGT

- Vi skal gå 10.000 skridt om dagen.
- Dine skridt for ugen skal indberettes hver tirsdag ved vejning/træning for at finde holdets "bedste traver"
- Du skal selv anskaffe en skridttæller.
- Kom og mærk forskellen på, hvad 10.000 skridt dagligt gør for dig. Det er den daglige motion, der gavner helbredet.

☺ GÅKLUB

- SUN;D i VEST har sin egen "GÅ-KLUB"
- Hver uge arrangeres en times gåtur i vestjyllands natur.
- Gå-klubben fortsætter efter de 12 ugers træningsforløb. Du kan bruge det, som et sikkerhedsnet for, at du holder dig i gang.
- Målet for Gå-klubben er, at give dig blod på tanden til at deltage i DGI Walk-A-Thon i juni 2019 (det er frivilligt)
- Gå-klubbens ture skal arrangeres af deltagere på dette hold. Vil du være en del af planlægningsteamet eller vide mere herom, skal du sende en mail til vibeke.krog.bro@dgi.dk.
- Sammen skaber vi vilde resultater. Kan vi nå at gå en tur rundt om jorden på 12 uger???

☺ TRÆNINGSTØJ

- Træningstøj skal der til - hvad der bliver er ikke helt på plads endnu.
- Tøjprøvning sker én af de første tirsdage.

☺ ER DET KUN TRÆNING?? Svaret er nej -vi skal også blive klogere....

- Første træning (8. januar 2019) kommer Sense Kostvejleder Vibeke fra Tangsø og fortæller om Sense kostprincipperne. Sense er et simpelt og brugbart værktøj til at få fokus på din kost ifm. vægttab.
- Midtvejs vil der være et oplæg/foredrag om gåturens gavn for kroppen.
- Afslutningsarrangement med kåring af "de største tabere" og "de bedste travere"

☺ FACEBOOK

- Du bliver medlem af en lukket gruppe på facebook, hvor alle praktiske informationer lægges op.
- Her skabes et forpligtende fællesskab med klap på skulderen og digitale high-fives .
- Her skabes fællesskab ift. "jeg tager ned og træner i aften kl. 19:00 - hvem vil med?" "Jeg går en tur fra hallen i aften - hvem vil med?"
- Her informeres om Gå-klubbens ture ift. tid og sted og rute
- Her deles alt det gode og hjælp til de dage, hvor det kniber.

ALT DETTE FOR 550 KR.

Klik her for at melde dig til : <http://ulfborgif.dk/fodbold-hold-senior-2/>

Yderligere spørgsmål - send en mail til Lisbeth Birch lisbethbirch@gmail.com

