



## RØNBÆKHALLEN



Onsdag kl. 15-16

Rønbækskolen  
Idrætscentret v.  
Rønbækhallen,

Motionsrum 1

Ådalsvej 100  
8382 Hinnerup



SØREN DALSGAARD  
41 10 27 27

<http://www.hogaikido.klub-modul.dk>

## SKÅNSOM HELSE TRÆNING



I samarbejde med HOG senior-gymnastik tilbyder jeg træning tilpasset til dig, der har brug for at tage hensyn til forskellige fysiske begrænsninger, og som ønsker større velvære.



## SKÅNSOM HELSE TRÆNING

I samarbejde med HOG senior gymnastik, tilbydes en række øvelser, som er målrettet til dem, som har mødt visse begrænsninger i deres fysiske situation.



Tid : Onsdag kl. 15 -16

Sted: Idrætscentret v.  
Rønbækhallen,  
Motionsrum 1 (ved  
hovedindgangen)  
Ådalsvej 100  
8382 Hinnerup

Pris : 500 kr. for en sæson  
(vi følger skolernes kalender)

Tilmelding via  
[http://www.hogaikido.klub-  
modul.dk](http://www.hogaikido.klub-modul.dk)

### FOR STØRRE FYSISK OG MENTALT VELVÆRE

- Rytmiske gymnastikøvelser som styrker lunge- og hjertefunktion.
- Strækøvelser med bevidst opspænding og spontan afspænding af muskler og sener.
- Helbredelse og lindring af konkrete spændinger i hele kroppen ved hjælp massage og zone-reflex terapi.
- Dyb indre ro i nervesystemet ved hjælp af energiøvelser og visualiseringsøvelser.