



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG 2021

For syvende i år i streg afvikler Dansk Firmaidrætsforbund Arbejdsplassernes Motionsdag. I år er det hele uge 41 – fra den 11. oktober til 17. oktober hvor vi sætter motion, fællesskab og sammenhold i højsædet.

Skanderborg Firmaidræt har i samarbejde med Fit & Sund Skanderborg et godt tilbud til dig og dine kolleger. I kan gratis deltage på et eller flere hold.

Træningen foregår i Fit & Sunds lokaler på adressen:  
Godthåbsvej 15  
8660 Skanderborg

## **Mandag d. 11/10 2021**

Styrke/motionstræning i maskinerne:  
Kl. 16:00 - 19:00

Du og dine kolleger skal være med i fællesskabet og dyrke sammenholdet. Vi glæder os til at se jer.  
Skal vi sige, at vi ses 😊

## **Tirsdag d. 12/10 2021**

Styrke/motionstræning i maskinerne:  
Kl. 16:00 - 19:00

HUSK tilmelding skal ske til hvert hold eller træning!

## **Onsdag d. 13/10 2021**

Indoor cycling: Kl. 06:30 - 07:15  
Tabata: Kl. 16:00 - 16:45

Firma/holdtilmelding til: Philip på mail:  
philip@skanderborgfirmaidraet.dk eller  
mobil: 60 244 333

## **Torsdag d. 14/10 2021**

Tabata: Kl. 06:30 - 07:15  
Indoor Cycling: Kl. 16:00 - 16:45  
HathaYoga: Kl. 16:00 - 16:45



Find os på LinkedIn:  
Skanderborg Firmaidræt



Find os på Facebook:  
Skanderborg Firmaidræt

[www.skanderborgfirmaidraet.dk](http://www.skanderborgfirmaidraet.dk)



ARBEJDSPLADSERNES  
MOTIONS DAG



SKANDERBORG  
FIRMAIDRÆT



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG 2021

## HOLDBESKRIVELSER

### **Styrke/motionstræning i maskinerne:**

Til dig/er som gerne vil styrke din krop i maskinerne eller ved brug af andet udstyr. Der vil være en personlig træner til rådighed, som kan guide jer igennem, kan give jer råd til træningsøvelser, vise jer hvordan maskinerne fungerer, så I bliver trygge i området og ved brug af maskinerne.

### **Indoor cycling:**

Indoor cycling bliver kørt på TomaHawk ic7 cykler. Cyklen er udstyret med konsol, hvor du bl.a kan aflæse fart, watt, omdrejninger og kalorier. En uddannet instruktør sørger for, at vi kommer gennem timen. Ligesom instruktøren lærer alle at bruge alle indoor cyklens mange muligheder. God musik er med til at sørge for at vi gang i pedalerne og pulsen kommer helt i top.

### **Tabata:**

Tabata-træning giver optimal form og fedtforbrænding. Træningen er opbygget i intervaller af 30 sekunder. 20 sekunders arbejde og 10 sekunders hvile. Øvelserne køres igennem otte gange. Medbring egen måtte.

### **HathaYoga:**

Hatha Yoga er den del af yoga, som er fysisk. Kort sagt, de yogastillinger du laver. Hatha yoga adskiller sig fra Flow Yoga og Astanga Yoga ved at Hatha Yoga kører en stilling ad gangen.

Hatha Yoga vil typisk involverer et sæt fysiske stillinger og nogle vejrtræningsteknikker. Der øves i et langsommere tempo og med en mere statisk holdning.

Medbring egen måtte.

Obs! Det kan føles køligt til sidst på timen, så medbring gerne varmt tøj.



Find os på LinkedIn:  
Skanderborg Firmaidræt



Find os på Facebook:  
Skanderborg Firmaidræt

[www.skanderborgfirmaidraet.dk](http://www.skanderborgfirmaidraet.dk)



ARBEJDSPLADSERNES  
MOTIONS DAG



SKANDERBORG  
FIRMAIDRÆT



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND