



Funktionel træning for voksne

Har du lyst til at prøve et helt nyt motionstilbud, så kan funktionel træning være noget for dig.

Træningen

Træningen er tilrettelagt ud fra den alsidige grundtræning, som KIF brydning er kendt for, med fokus på:

- styrke,
- bevægelighed,
- balance,
- kondition.

Hvem kan deltage?

Træningen er for mænd og kvinder i en afslappet og uformel atmosfære.

Faciliteter

Der er gode klubforhold med mulighed for fællesskab og netværk. Gode badeforhold og sauna kan benyttes.

Træning sted og tid

Sydbank Arena, Brydelokalet 2. sal
Mandage fra 18.30 –

Pris:

400 kr. pr. halve år (fra opstart frem til 1. august 200 kr.)

Kontaktpersoner

Bjarne Stolten Thomsen, telf. 20460922, E-mail: bjarnestolten@gmail.com
Lilly Wolff, telf. 30955387, E-mail wolfflilly@gmail.com
Claus Vangsager, tlf. 40442461, E-mail claus@vangsager.dk

Tilmelding

Du kan tilmelde dig [her](#)

Den første måned er gratis!

