

# Boldgymnastik 2011/2012 ☺

For 3. år i træk tilbyder klubben boldgymnastik som supplement til vintertræningen hvad enten den foregår på bodybike indendørs eller landevejscykel/MTB udendørs.

Vores ”bolddronning” Lene bliver i år erstattet af vores trofaste afløser gennem de 2 forrige år, Carsten Spørring. Carsten vil køre videre i Lenes ånd med hårde armstrækker og tarvelige mavebøjninger ☺. Timerne giver også ofte anledning til et godt grin, når der skal laves forskellige balance øvelser på bolden.

Træningen er en kombination af styrketræning og smidighedstræning og afsluttes altid med god udstrækning.

Træningen foregår hver torsdag i skolens gymnastiksal fra kl 1815 til kl 1945.  
Første gang er den 6. okt. 2011.

Du skal selv medbringe bold som f.eks. kan købes på [www.shapeup.dk](http://www.shapeup.dk). Hellere lidt for stor end for lille.

Træningstøj er t-shirt og bukser – f.eks løbebukser eller lign. der går lidt under knæene, samt gummisko. Der vil være mulighed for at tage bad efter træning.

Prisen er 350 kr for hele sæsonen, og da der kun kan være ca. 20 på holdet tilrådes hurtig tilmelding.

**Tilmelding og betaling** skal ske til Trine inden første træningsdag. Tilmeldingen er først endelig når betaling har fundet sted.

[Trine@hlag.com](mailto:Trine@hlag.com) eller tlf 45465642 (dag) 45860617 (aften)

Betaling sker via netbank **EFTER** tilmelding med tydeligt navn og hvad det dækker.

Konto: 6300 1560834 handelsbanken i Hillerød.

**God fornøjelse ☺**

Hilsen Trine