

COMPANA® Gymnastikforening

For alle m/k som ønsker aktiv kropspleje

Sund og rolig rygtræning

Vejle - Kirstine Seligmanns Skole Hallen

Hold 010: Mandag kl. 18.30 – 19.30
Sæson: 31. aug. 2020 – 22. marts 2021 –
Pris: Kr. 800
Instruktør:
Helle Friis 40 62 08 24

Børkop – Englystskolen Gymnastiksalen

Hold 040: Mandag kl. 18.00 – 19.00
Sæson: 31. aug. 2020 – 22. marts 2021 –
Pris: Kr. 800
Skiftende instruktørteam:
Charlotte Errendal: 20 33 78 38
Anette Nielsen 40 46 11 85

Formiddagshold

Børkop - Kulturhuset Markant

Hold 090: Torsdag kl. 10.00 – 11.00
Sæson: 3. sept. 2020 – 18. marts 2021 –
Pris: Kr. 800
Instruktør:
Tove Lauritsen: 24 80 42 09

COMPANA® Gymnastikforening

For alle m/k som ønsker aktiv kropspleje

Sund og aktiv rygtræning

Børkop – Englystskolen Gymnastiksalen

Hold 070: Mandag kl. 19.15 – 20.15
Sæson: 31. aug. 2020 – 22. marts 2021 –
Pris: Kr. 800
Instruktør:
Hanne Frederiksen 42 72 74 08

Andkær - Andkær Skole Gymnastiksalen

Hold 080: Tirsdag kl. 19.00 – 20.00
Sæson: 1. sep. 2020 – 23. marts 2021 –
Pris: Kr. 800
Instruktør:
Anette Buhl 40 15 30 01

Sommergymnastik 2021

Vejle – Mølholmhallen

Hold 193: Onsdag kl. 18.30 – 19.30
Sæson: 21. april 2021 – 16. juni 2021
Pris: Kr. 300
Skiftende instruktørteam

COMPANA® Gymnastikforening

For alle m/k som ønsker aktiv kropspleje

Hvilket hold passer til dig?

Sund og rolig træning foregår i moderat tempo og er et godt valg, hvis din krop kræver særlige hensyn.

Sund og aktiv træning har lidt højere tempo.

Prøvetime?

Som ny gymnast kan du efter forudgående aftale få to gratis prøvetimer før endelig tilmelding - men bemærk, at du først er sikret en plads på holdet ved betaling.

Praktiske Oplysninger:

Husk liggeunderlag og drikkedunk.
Øvelserne udføres bedst uden fodtøj.
Der kan forekomme aflysninger enkelte gange, hvis lokalet skal bruges til andet formål eller ved kortvarig sygdom hos instruktøren.

VELKOMMEN TIL COMPANA®

Rygtræning på en sund og anderledes måde

Hos COMPANA® får du styrket balancen mellem kroppens muskler således, at din rygsøjle får den naturlige S-form. På den måde får du en god kropsholdning og smerter forebygges eller minimeres. Vi arbejder med specielt kontrollerede øvelser, hvor bl.a. ben og mave styrkes, så disse muskelgrupper kan tage over og forebygge kompression (tryk) i ryggen.

Companas rygtræning er en god og alsidig motionsform for hele kroppen, hvor vi arbejder både med styrke, bevægelighed, udholdenhed og stabilitet. På holdene gives forslag til hvilke grundøvelser, der er nemme at udføre i dagligdagen derhjemme eller på jobbet.

For at sikre, at du som gymnast får maksimalt udbytte af øvelserne, vil der i videst muligt omfang foruden instruktøren være tilknyttet en vejleder til holdet.

Har du rygproblemer eller andre gener i bevægeapparatet, der kræver særlige hensyn, så tag en snak med instruktøren eller vejlederen om det. De vil have mulighed for at give forslag til alternative øvelser. Instruktører og vejledere er uddannede i Companas rygtræning og gennemgår løbende faglig efteruddannelse.

I COMPANA®'s koncept er træningen bygget op, så der skabes

”Compagniskab mellem ryg og krop”

TILMELDING TIL COMPANA®

GÅ IND PÅ WWW.COMPANA.DK
FIND DET ØNSKEDE HOLD
TILMELD DIG OG BETAL MED
DANKORT/VISA-DANKORT, MASTERCARD
ELLER VIA NETBANK
DU FÅR DEREFTER EN MAIL, SOM
BEKRÆFTELSE PÅ DIN TILMELDING.

Hvis det er første gang du tilmelder dig,

må du først oprette dig som medlem,
- følg venligst anvisningen.

Hjælp til tilmelding:

Kontakt Lotte Tranetoft

Tlf. 61 26 29 34

Lotte.Compana@gmail.com

Adresser på undervisningssteder

Kirstine Seligmanns Skole
Herslebsgade 3, 7100 Vejle

Andkær Skole
Skovbyvej 32, 7080 Børkop

Englystskolen
Skolebakken 1, 7080 Børkop

Kulturhuset Markant
Aagade 6, 7080 Børkop

Mølholmhallen
Badevænget 14, 7100 Vejle



Sæson 2020/21

BØRKOP – VEJLE – ANDKÆR

www.compana.dk

Følg os på vores hjemmeside WWW.compana.dk