

Nu kommer GymFit [koncept] til [bynavn]

I [foreningens navn] er man nu klar til at tilbyde det nyeste inden for sjov og effektiv træning for voksne. Det sker når [foreningens navn] [dag] [dato] starter hold i GymFit [koncept].

Det skal være sjovt at gå til træning, og så skal man kunne mærke det på formen. Så er der nemlig stor sandsynlighed for, at man også bliver ved med at træne. Det ved de i [foreningens navn], og derfor har de valgt et af GymDanmarks GymFit træningskoncepter.

- Vi vil rigtig gerne have fingeren på pulsen og kunne tilbyde vores medlemmer noget af det nyeste inden for sjov og effektiv træning. Det kan vi med GymFit [koncept], som både giver sved på panden og smil på læben, fortæller [instruktørnavn] i [foreningens navn].

[Vælg en af følgende:]

GymFit Balance er den totale workout fra top til tå og udefra og ind. Få sved på panden og ro i sjælen med det bedste fra Yoga med et friskt pift af Pilates.

GymFit Bootcamp kan bedst beskrives som en slags militærinspireret træning. Træningen er bygget op om øvelser med brug af din egen kropsvægt, og den kan skaleres efter alder og træningsniveau, så alle kan være med. GymFit Bootcamp er for dig, der elsker at udfordre dig selv fysisk, og som er til træning ved høj intensitet med maksimalt udbytte. Så kom og giv den gas.

GymFit Ballroom Jam er konceptet, hvor du kommer i form med danseinspireret holdtræning, hvor der bl.a. indgår vals, cha-cha-cha og jive. Træningen foregår med puls og intensitet - og til god musik, som automatisk får dig til at flytte fødderne.

GymFit Dance'n Fun er for dig, der elsker at danse og komme i god form til velkendte danserytmer. Træningen spænder fra funk og jazz til salsa og fitness, så du skal nok blive udfordret og forpustet, når du er i gang.

GymFit Dance2go er dansekoreografier, der gør det sjovt og enkelt at komme i form. Velkommen til en masse koreografier fyldt med energi i forskellige stilarter, fx. funk, latin og det nye Baha Style.

GymFit Hula Hoops er træningen, hvor du svinger taljen i form og humøret i top med sjov og effektiv hula hop. Hulahopringe med vægt er gymnastikredskaber, som bruges til et væld af øvelser og små koreografier.

GymFit Kettlebells er jernhård og funktionel træning. Det er effektive øvelser med træningsredskabet Kettlebells, som især er udbredt indenfor CrossFit træning.

GymFit Seniors gør dig ikke yngre, men det bliver sjovere at blive ældre. Træningen lægger vægt på funktionelle bevægelser. Den røde tråd er glæde og nydelse ved bevægelsen – selvom det er anstrengende. For anstrengende bliver det. GymFit Seniors vil nemlig ikke bare underholde, men også sikre sig, at du kommer i bedre form.

GymFit Step2Go. Vi har støvet stepbænken af, så kom og genopdag den effektive træning på stepbænken med nye forfriskende koreografier.

- Jeg synes selv, det er rigtig sjovt træning, så jeg håber, at rigtig mange får lyst til at komme og være med, siger [Instruktørens navn].

[Instruktørens navn] glæder sig til at byde både nye og gamle medlemmer velkomne på det nye GymFit -hold, som løber over [antal uger/måneder]. Du kan tilmelde sig på [telefon/web/mail].

GymFit [koncept] er udviklet af GymDanmark med støtte fra Danmarks Idræts-Forbund. Formålet er at gøre det attraktivt for voksne at være aktive den lokale forening.

Forslag til billedtekst

Nu kan du prøve GymFit [koncept] i [foreningens navn] (Foto: Steven Rasmussen)

Yderligere kommentarer

[kontaktoplysninger på instruktør og/eller foreningsformand]