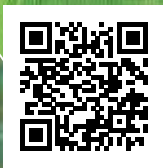


HÅNDBOLD **FITNESS**

Lidt sundere, **meget sjovere!**



Scan og oplev
Puls-Power-Play

Håndboldfitness tilbyder dig hele tre fantastiske elementer
i én træning – løb – styrke – og sjove boldspil!

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



TrykFonden

NORDEA
FONDEN



Fleksibel holdtræning - nemt at gå til!

Over hele Danmark tilbydes et fleksibelt træningsprodukt kaldet Håndboldfitness

Håndboldfitness er...

PULS - Løbetræning i fællesskab med andre

For dig - uanset om du er nybegynder eller maraton løber. Vi garanterer god løbetræning der tilpasses alle niveauer.

POWER - Sjov og udfordrende fysisk træning

Hvad end du kommer direkte hjemme fra sofaen eller om du er en top veltrænet styrkeløfter, vil Power kunne udfordre dig og forbedre din fysiske form. Vi tilbyder en masse variation og arbejder kun med egen kropsvægt som belastning.

PLAY – håndbold på små baner og meget meget mere...

Det kræver **INGEN** forudsætninger at være med her! Så om er du tidligere håndboldspiller på højt niveau, ude af spillet pga. skader eller dit eneste kendskab til sporten er begrænset til kampene på TV, er du meget velkommen. Vi spiller med en blød streetbold med god intensitet uden kropskontakt på små baner. PLAY er for alle der kan lide at lege med bolde, få sved på panden og have det sjovt samtidig.

5 fordele for DIG med Håndboldfitness træning

1. Du kan træne sammen med din bedste ven, kone, nabo, kollega – og en masse andre voksne
2. Du får alsidig, udfordrende og SJOV træning med skiftende træningstemaer
3. Du har 1 medlemskab, men kan fleksibelt vælge mellem de forskellige træningsmoduler – Puls, Power og Play
4. Du bliver en del af en klub med klubliv og netværk og alt det gode det fører med sig
5. Du træner det DU har lyst til – uden bindinger og forpligtigelser til et hold

Klub info:

Torsted håndboldklub kører håndboldfitness i efteråret 2016.
Find træningstider på www.torstedhk.dk

Kom og prøv Håndboldfitness her hos os – vi glæder os til at træne med dig!



Prøv spillet i en klub nær dig: facebook.com/haandboldfitness