

COMPANA® Gymnastikforening

For alle m/k som ønsker aktiv kropspleje

Sund og rolig rygtræning

Vejle - Kirstine Seligmanns Skole Gymnastiksalen

Hold 810: Mandag kl. 18.00 – 19.00

Sæson: 3. sept. 2018 – 1. april 2019 – Kr. 800,-

Skiftende instruktørteam:

Helle Friis 40 62 08 24

Else Tranekær 61 20 48 47

Børkop – Englystskolen Gymnastiksalen

Hold 840: Mandag kl. 18.00 – 19.00

Sæson: 3. sept. 2018 – 25. marts 2019 – Kr. 800,-

Skiftende instruktørteam:

Charlotte Errendal 20 33 78 38

Anette Nielsen 40 46 11 85

Formiddagshold

Børkop - Kulturhuset Markant

Hold 890: Torsdag kl. 11.00 – 12.00

Sæson: 6. sept. 2018 – 28. marts 2019 – Kr. 800,-

Instruktør:

Birgit Aagaard 20 44 84 18

*På dette hold vil der forekomme ændringer
på ugedag enkelte gange hen over sæsonen.*

COMPANA® Gymnastikforening

For alle m/k som ønsker aktiv kropspleje

Sund og aktiv rygtræning

Vejle - Kirstine Seligmanns Skole Gymnastiksalen

Hold 850: Mandag kl. 19.15 – 20.15

Sæson: 3. sept. 2018 – 1. april 2019 – Kr. 800,-

Skiftende instruktørteam:

Helle Friis 40 62 08 24

Else Tranekær 61 20 48 47

Børkop – Englystskolen Gymnastiksalen

Hold 870: Mandag kl. 19.15 – 20.15

Sæson: 3. sept. 2018 – 25. marts 2019 – Kr. 800,-

Skiftende instruktørteam:

Hanne Frederiksen 42 72 74 08

Birgit Aagaard 20 44 84 18

Andkær - Andkær Skole Gymnastiksalen

Hold 880: Tirsdag kl. 19.00 – 20.00

Sæson: 4. sep. 2018 – 26. marts 2019 – Kr. 800,-

Instruktør:

Anette Buhl 40 15 30 01

Husk liggeunderlag og drikkedunk

Øvelserne udføres bedst uden fodtøj.

COMPANA® Gymnastikforening

For alle m/k som ønsker aktiv kropspleje

Sommergymnastik 2019

Vejle – Mølholmhallen

Hold 993: Onsdag kl. 18.30 – 19.30

Sæson: 24. april 2019 – 26. juni 2019 – Kr. 300,-

Instruktør endnu ikke fastlagt

Er Companas rygtræning noget for 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.

Hvis du er i tvivl om hvilket hold, der passer til dig, så tag gerne en snak med foreningens formand Tove Lauritsen, før du tilmelder dig.

Som ny gymnast kan vi efter forudgående aftale tilbyde dig en gratis prøvetime før endelig tilmelding.

Tlf. 24 80 42 09
info@compana.dk

www.compana.dk

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”

VELKOMMEN

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 BEKRÆFTER DIN TILMELDING.

Hvis det er første gang du tilmelder dig,
må du først oprette dig som medlem,
- følg venligst anvisning.

*Følg os på vores hjemmeside
www.compana.dk*

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

FOR NÆRMERE OPLYSNING
Tlf. 24 80 42 09 • info@compana.dk



Sæson 2018/19

BØRKOP – VEJLE – ANDKÆR

www.compana.dk