

VALGFAG 21/22 Fitness for piger

Hold 1 (2159)

Alberte Nygaard Eriksen

Alberte Schmidt Nielsen

Annika Plauborg Kolle

Augusta Rosendahl Rudnicki

Emilie Løgstrup Degn-Pedersen

Emma Buhl Christensen

Emma Bønnelycke Horslev

Frederikke Espersen Jæger

Jane Jensen

Lea Nørager Simonsen

Leonora Høgsvig Lorenzen

Mathilde Vinther Nikolau

Mia Qvistgaard Pedersen

Mie Brødbæk Schmidt

Pernille Møller Lastrup

Sara Herold Joensen

Sara Knudsen

Sofie Callesen

Sofie Vibe Sørensen

Uiloq Ivalu Kleinschmidt Kristiansen

19 piger

Hold 2 (2382)

Amalie Langsig Rasmussen

Amalie de Padua Bech Schou

Asta Damgaard Heith Henriksen

Caroline Gram Gadgaard

Cecilie Mærsk Sigaard

Dicte Hauge Amby Andersen

Elena Brandsborg Baun

Emma Andersen

Julie Kjær Madsen

Karoline Brandsborg

Katrine Juhl Krogh-Jensen

Laura Juul Morgenstjerne

Malene Vejlgaard Kristensen

Maria Schmidt Bloch

Maria Uldall Madsen

Melanie Prostrup Feldt jensen

Nanna Bryø Elmelund Bendix

Natasja Bundesen

Sofie Mejlvang Amtoft

Stine Meldgaard Pedersen

20 piger

FITNESS

FOR PIGER

Kære piger - velkommen til valgfaget

Vi glæder os meget til at starte op på dette nye valgfag sammen med jer. Der er tilmeldt 39 piger til valgfaget, som vi vil fordele på to hold. Men vi kommer også til at være sammen på kryds og tværs.

Vi glæder os super meget til at blive udfordret og udfordre jer i forskellige måder at træne på og selvfølgelig til en masse hygge, god motion, energi og fuld power. Det bliver SÅ fedt!!!

Vi har lavet et spændende program til jer med flere forskellige træningsformer og instruktører.

Første mødegang bliver:

Hold 1: Torsdag 12.08.21 kl. 16:30-20:00 på 10icampus, Frisvadvej 70, 6800 Varde

(Ungdomsskolens lokaler i kælderens)

Hold 2: Torsdag den 19.08.21 kl. 16:30-20:00 på 10iCampus, Frisvadvej 70, 6800 Varde

(Ungdomsskolens lokaler i kælderens)

I må meget gerne møde omklædt, da vi laver lidt forskellige icebreaker/teambuildings-øvelser.

Vi sørger for en sandwich og vand denne dag. Vi slutter dagen af med at besøge Pop Up Energy, hvor der vil være en rundvisning samt præsentation af centeret, maskiner og holdtræning.

Vi har på valgfaget lavet en samarbejdsaftale med Vardes nye motionscenter "Pop Up Energy" på Ndr. Boulevard 76D, 6800 Varde.

Fra den 1. september 2021 til den 31. december 2022, får I et særligt abonnement, som er lavet specielt til jer på Fitness for Piger.

Her vil der være forskellige holdtræning samt mulighed for selvstændig træning fredag og lørdag i disse måneder.

Alt selvstændig træning er selvfølgelig med guidning af brug af maskiner og evt. et individuelt træningsprogram, hvis I ønsker det.

Der vil også være mulighed for, at blive hygget om nogle fredage og lørdage, hvor Frida kan være behjælpelig med hårstyling m.m.

Pop Up Energy lægger stor vægt på, at træning bliver en god og sjov oplevelse og der er plads til alle. De gør særligt meget ud af at være et wellness center, altså et sted hvor der er lækkert, rart og hyggeligt at være for alle og hvor man tager hensyn og hjælper hinanden.

Efter jul har vi lavet en Boot Camp med forskellige fitness events.

Boot Campen afholdes **fredag den 14.01.22 kl. 17.00 til lørdag den 15.01.22 kl. 17.00.**

Yderligere informationer kommer. Her vil der være masser af træning, informationer om kost, søvn mm. Og selvfølgelig også hygge.

Efter vinterferien til april 2022 bliver der mulighed for træning i atletklubben. Datoer og tidspunkter til dette kommer efter jul.

Har du/I spørgsmål til programmet kan I kontakte Ulrikke på mobil 2465 0473 eller Christa på mobil 2856 6158.

Vi vil ønske dig/jer en rigtig dejlig sommer og vi glæder os til valgfagsstart. Ulrikke og Christa