

Motionscenter

Åbningstider

Man- til torsdag kl. 8.00 - 22.00
Fredag kl. 8.00 - 20.30
Lør- og søndag kl. 9.30 - 17.00

Kontingent

1 år 2000,- kr.
1/2 år 1300,- kr.
3 mdr. 1000,- kr.

- ubegrænset træning

Ring og aftal en gratis prøvetime med Malene, Lisbeth, Vibeke eller Michael



Spinning

Vi anbefaler, at du medbringer et håndklæde og husk endelig vanddunken, da du kommer til at svede meget. Til spinning skal der benyttes specielle cykelsko, der findes til fri afbenyttelse.

Bodyspinning 23 cykler står klar til spinning. For dig som gerne vil have gennemarbejdet hele kroppen.

Tirsdag 18.15 - 19.15 Bodyspinning
Start 5/1 - slut 27/4-2010 Tina Boel

Torsdag 19.00 - 20.00 Spinning
Start 7/1 - slut 29/4-2010 Lars Winther

Fri træning
1/2 sæson incl. leje af cykelsko 400,-
Hel sæson incl. køb af cykelsko 1000,-

Nye hold oprettes efter behov



Fitness

Få lagt dit personlige træningsprogram så det netop dækker dit behov. Det kan være ønsket om konditionstræning, vægttab, genoptræning, styrketræning eller du har bestemt dig for en mere aktiv hverdag. Har du viljen, så hjælper vi dig med det rigtige træningsprogram. Bestil en tid i informationen eller ring, så finder vi sammen frem til de maskiner, der kan opfylde dine ønsker. Du får dit personlige træningsprogram og kan gå i gang.



Du kan altid trække på - centrets fysioterapeuter

Ring og aftal tid

- træning, massage og behandling med fysioterapeuterne/instruktør.



Fysioterapeut
Malene
Krogsgaard
2857 5443



Fysioterapeut
Lisbeth
Mogensen
2252 6191



Fysioterapeut
Vibeke
Gundersborg
2489 2050



Motionscenter
Michael
Andersen
4157 1943

Centrets åbningstider

Mandag til torsdag kl. 8.00 - 22.00
Fredag kl. 8.00 - 20.30
Lørdag og søndag kl. 9.30 - 17.00

TANGS CENTRET

Solvangen 15 . 7660 Bækmarksbro
Tlf. 9788 1299 / 4094 1410
Mail: mail@tangsoecentret.dk

www.tangsoecentret.dk

Tangsø Sundhedscenter



TANGS CENTRET

motionscenter . fitness . wellness . svømmehal
festsal . idrætshal . multihal . cafeteria . café . feriehus



- stedet vi mødes

Velkommen i Tang Sø Sundhedscenter



Få dit personlige Sundhedskort
- med lige netop de faciliteter du ønsker at bruge i centret.

Tang Sø fysioterapi



- Fysioterapeutisk behandling
- Vævsbehandling
- Mulighed for træning/genoptræning i varmtvandsbassin og motionscenter
- Behandling kræver ingen lægehenviisning

Pris pr. behandling
150,- kr. (1/2 time)

Tilskud fra "Danmark"
indberettes.



Akupunktur er også en mulighed i Tang Sø Centret.



Fysioterapi i vand

32°
varmt vand



Vandgymnastik

Onsdag 17.05 - 18.00 Vandgymnastik v/ fysioterapeut Lisbeth
Torsdag 14.30 - 15.30 Vandgymnastik v/ fysioterapeut Malene
Fredag 11.00 - 12.00 Vandgymnastik v/ fysioterapeut Vibeke
Aktiviteterne kører året rundt. Pris 10 gange: Voksne over 18 år kr. 350,-



Vandgymnastikken er for folk, der har problemer med deres led eller bare godt kan lide at lave gymnastik i vand. At lave gymnastik i vand er meget skånsomt for kroppens led samtidig med at det styrker kroppen. Vandet er 32 grader, og det er derfor også rigtig godt til muskelspændinger fx i skulder, nakke og ryg.

Fysio-pilates

Tirsdag 8.00 - 9.00 Fysio-pilates Vibeke Start 9/2
Onsdag 18.00 - 19.00 Fysio-pilates Vibeke Start 10/2
Tilmelding Vibeke Pris kr. 500,-

Formålet med Fysio-pilates er at (gen)etablere den muskulære kontrol i muskelkorsettet og hele kroppen. Fysio-pilates kan virke smertelindrende, da øvelserne blandt andet er med til at øge blodcirkulationen i det smertefulde område. Fysio-pilates henvender sig bl.a. til dem der har rygsmerter, whiplash og bækkenmerter, og hvor der er mulighed for at tage individuelle hensyn alt efter udøverens formåen og skavanker. Der kan max være 8 deltagere på holdet, og tilmelding skal ske til Vibeke.

Ryghold

Onsdag 19.00 - 20.00 Ryghold Vibeke Tilmelding Vibeke
Start 6/1 - Slut 28/4-2010 Pris kr. 450,-

Rygholdet henvender sig til dem, der har smerter i ryggen, har en svag ryg eller generelt trænger til at træne sin ryg. I starten vil der være fokus på muskelkorsettet, da dette er et vigtigt element i at have en "sund ryg". Der udover vil der være fokus på at styrketræne mave-, lår- og rygmuskulatur. Der vil blive lavet øvelser på måtte og med redondo bold, der er et effektivt redskab til rygtræning. Bolden udfordrer din balance, koordination, bevægelse og stabilitet på samme tid, og det gør træningen effektiv og sjov.



Motionshold v/fysioterapeut

Mandag 17.00 - 18.00 Træning på bold Lisbeth
Start 4/1 2010 Slut 26/4 2010 Pris kr. 450,-
Tirsdag 10.00 - 11.15 Efterfødselstræning
10 gange kr. 350,- Lisbeth + Vibeke

Træning på bold

Den store træningsbold er et fantastisk træningsredskab, der stiller krav til balance, koordination, bevægelse og stabilitet på samme tid. Det er muligt at træne langt mere funktionelt på bolden end så meget andet træning med redskaber. Dette kan der med fordel drages nytte af i f. eks. genoptræningen af ryg/bækken, arme samt ben, i skadeforebyggende øjemed og ikke mindst i dagligdagen. Den store træningsbold er et skønt redskab til både individuel træning og/eller holdtræning - det er sjovt, udfordrende, kvalitativt, og så kommer der lidt sved på panden!

Seniorsport - alle kan være med

Torsdag 9.00 - 11.00 Seniorsport
Start 14/1 2009 Slut 29/4 2010 Pris kr. 30,- pr. gang

Mød blot op og deltag i det du har lyst til:

- Fælles opvarmning
- Træning på bold
- Dart og kubb-spil
- Motion/styrketræning og kredsløbstræning
- Og ikke mindst hyggeligt samvær

Vi vil løbende arrangere andre motionsmuligheder i multihal/svømmehal.

Solarier



1 ergoline Avantgarde 600 Turbo Power
1 ergoline Classic 500 Ultra Super Power

Selvbetjening ved møntindkast

