

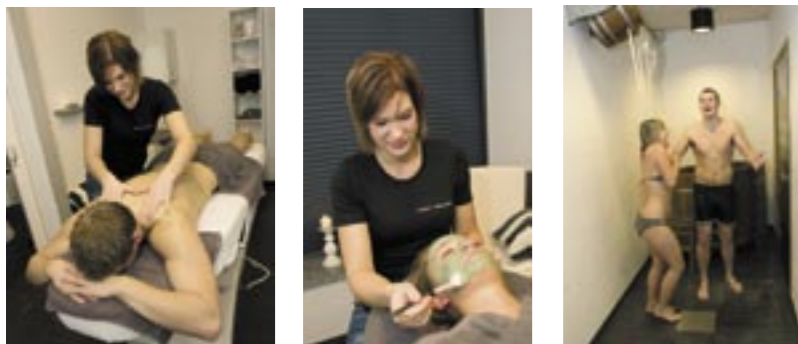
Wellness - en oase af velvære

Det handler om at opleve ro, afslapning i den rigtige atmosfære og finde balance mellem den indre oplevelse og den ydre verden. Et besøg hos os er en god investering for krop og sjæl. Allerede når du træder ind og oplever roen, den stille musik, det rislende vand.

Wellness centret har bl.a. varmtvandsbassin med vandmassage, dampbad, sauna, koldvandskar, hamambæk og behandlerrum, som tilbyder massage, karbad med olier, saltpeeling, manicure og pedicure, ansigtspleje, fodbad m.m.

Se åbningstider på www.tangsoecentret.dk eller ring og hør.

Bestil et specialarrangement eller behandling hos Pernille på 2092 1299



Solarier

2 sole
1 ergoline Avantgarde 600 Turbo Power
1 ergoline Classic 500 Ultra Super Power
Selvbetjening ved møntindkast



Tangsoe fysioterapi

- Fysioterapeutisk behandling
- Vævsbehandling
- Mulighed for træning/genoptræning i varmtvandsbassin og motionscenter
- Behandling kræver ingen lægehenviisning
- Pris pr. behandling 140,- kr. (1/2 time)



Bestil tid hos:
Lise 2252 6191
Vibeke 2489 2050
Malene 2857 5443

Der er ikke kursus i vinterferien - uge 7

Kultursalen

Fester

Kultursalen er på 240 m². I tilknytning til kultursalen er der en lille sal på 65 m², køkken, anretterrum og kølerum. I kultursalen kan der være 150 - 170 spisende gæster. I den lille sal er der plads til 40 - 45 spisende gæster. Kultursalen og den lille sal lejes ud med køkkenpersonale. Ring og bestil vort menukort.



Få en god oplevelse...

I kultursalen er der installeret klimaanlæg

Kurser - konferencer

I kultursalen er der adgang til projektor med storskærm, hvor der kan afspilles DVD, TV, video og opkobles til PC/bredbåndnet. Der er højtaleralæg med surroundsound, hvor man også kan afspille musik, samt mikrofonanlæg med håndholdt- og clipsmikrofon.



Der er adgang til et Hornung & Sonner flygel fra 1848 i kultursalen.



Køb en pakkeløsning med adgang til centrets øvrige faciliteter.



Hytteby

Tangsoe Centret har indviet 7 luksus hytter i foråret 2008. Hytterne er udført i moderne design, og er den perfekte ramme for oplevelser i fritiden eller i forbindelse med:
• Fest • Firmatur • Familietur • Træningsophold mm.
Bestil on-line på www.tangsoecentret.dk

Multihallen

Udlejning

Multihallen udlejes til klubber, firmaer, foreninger, privatpersoner m.m. Der er også mulighed for at anvende hallens faciliteter som f. eks.
• Diskolys • Musikanlæg
• Hockeystave



Pakkeløsning

f. eks. børnefødselsdag: 1 time på rulleskøjter (rulleskøjter kan lejes)
1 time i svømmehallen
Mad efter aftale.



kun 85,- kr

Kiosk . Cafeteria . Café



Sund mad - ude eller hjemme
Køb din mad i centret, spis den i Café'en i Cafeteriet - eller tag den med hjem.

Lækker sund mad - lavet fra bunden af friske råvarer!



Offentlig svømning 32° varmt vand

SVØMMEHAL • BØRNEBASSIN • VANDRUTSCHEBANE • SAUNAER

Tider

Tirsdag kl. 18 - 20.30
Torsdag kl. 18 - 20.30
Lørdag kl. 14 - 17.00
Søndag kl. 14 - 17.00

Priser

Børn 0 - 14 år kr. 25,-
Voksne kr. 35,-
10-gangs kort børn kr. 200,-
10-gangs kort voksne kr. 300,-



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

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

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

www.tangsoecentret.dk

Forår 2009



TANGS CENTRET

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

Foto: bl. a. Benny Vejby Tryk: Lemvig Bogtrykkeri 12-08



- stedet vi mødes!

Babysvømning 32° varmt vand



Tirsdag	12.00 - 13.00	Gravide - instruktør i vandet	Fysioterapeut
Torsdag	11.15 - 12.15	Baby 0-2 år - instruktør i vandet	Mariane Breddam
Lørdag	10.00 - 11.00	Baby 0-4 år - instruktør i vandet	Mariane Breddam
Lørdag	11.00 - 12.00	Baby 0-4 år + større søskende	Mariane Breddam
Søndag	10.00 - 11.00	Baby 0-4 år	Mariane Breddam
Søndag	11.00 - 12.00	Baby 0-4 år + større søskende	Mariane Breddam

Pris Klippekort 10 gange: 1 barn + 1 voksen kr. 350,-
1 barn + 2 voksne kr. 450,- 2 børn + 2 voksne kr. 500,-
Mariane Breddam
Tlf. 97 88 12 53

Medlemsvømning 32° varmt vand



Mandag	8.00 - 9.00	Kun for voksne	Klippekort 10 gange
Fredag	10.00 - 11.00	Kun for voksne	Voksne over 18 år kr. 250,-

Børne - kursus 32° varmt vand



Mandag	16.00 - 16.45	Let øvede 6-10 år	Sonja
Tirsdag	14.30 - 15.15	Begynder/vandtilvænnning 6-8 år	Sonja
Tirsdag	15.25 - 16.10	Plask & leg 4-6 år	Sonja
Tirsdag	16.15 - 17.00	Begynder/vandtilvænnning 6-8 år	Sonja
Tirsdag	17.05 - 17.50	Øvede fra 8 år	Sonja
Onsdag	15.25 - 16.10	Let øvede 6-10 år	Inger Krogh
Onsdag	16.15 - 17.00	Øvede 6-10 år	Inger Krogh

Start 5/1 2009 (uge 2) **Pris** Børn 0-14 år kr. 350,-
Slut 22/4 2009 (uge 17)

Voksne - kursus 32° varmt vand



Mandag	17.00 - 18.00	Vandaerobic	Vibeke
Mandag	18.00 - 19.00	XXL Motionshold	Vibeke
Onsdag	8.15 - 8.55	Pensionist/Motionssvømning + kaffe	Lise
Onsdag	9.00 - 9.40	Pensionist/Motionssvømning + kaffe	Lise
Onsdag	18.00 - 19.00	Vandtilvænnning	Lise

Start 5/1 2009 (uge 2) **Pris** Voksne over 18 år kr. 450,-
Slut 22/4 2009 (uge 17)

Fysioterapi i vand 32° varmt vand



Onsdag	17.05 - 18.00	Vandgymnastik v/ fysioterapeut	Lise
Torsdag	14.30 - 15.30	Vandgymnastik v/ fysioterapeut	Malene
Fredag	11.00 - 12.00	Vandgymnastik v/ fysioterapeut	Vibeke

Pris 10 gange: Voksne over 18 år kr. 350,-

Familiesvømning 32° varmt vand



Fredag	17.00 - 18.30	Bedsteforældre/forældre + børn	
--------	---------------	--------------------------------	--

Pris kr. 90,- pr. familie - 2 voksne + 2 børn

Har du spørgsmål vedr svømning eller svømmehal så kontakt
Jesper Meier tlf. 5124 6010

Der er ingen kursus i vinterferien uge 7



Plask og leg 4-6 år

Vi skal ha, det sjovt og lære at være trygge i vandet. Vi leger og arbejder med vandtilvænningsøvelser. Absolut begynderniveau. Bælte og vinger må selvfølgelig benyttes.

Begyndersvømning for børn ca. 6-8 år

Holdet er for nybegyndere, der ikke har gået til svømning før. Der arbejdes med vandtilvænnning, og der tages hul på egentlig svømmeundervisning. Bælte og vinger må selvfølgelig benyttes.

Øvede fra 8 år

Den grundlæggende svømning er på plads - de 4 (5) svømmearter og hovedspring finpudses på dette hold. Her benyttes ingen hjælpemidler. Tempoet og distancen øges efterhånden. Der arbejdes med korrekt vejtrækning og startspring.

Let øvede 6-10 år

Der trænes i de 5 svømmearter, dykning og hovedspring. Der arbejdes hen imod at kunne svømme uden hjælpemidler.

Øvede ca. 6-10 år

Dette er holdet for dem, der kan svømme uden hjælpemidler. Der arbejdes grundlæggende med de 5 svømmearter - brystsvømning, crawl, rygcrawl, rygsvømning og (måske) butterfly!

Vandgymnastik

Vandgymnastikken er for folk, der har problemer med deres led f. eks. gigt 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°, og det er derfor også rigtig godt til muskelspændinger fx i skulder, nakke og ryg.

Vandaerobic

Dette hold er til folk, der gerne vil have pulsen op og "få sved på panden". Vi arbejder både med muskelstyrke og kondition.

XXL - motionshold

På dette hold går det ud på at få pulsen op. Træningen foregår i svømmehallen, hvor vi laver vandaerobic. Der er mulighed for vejning og måling af fedtprocent.

Efterfødselstræning

Har du lige født og vil gerne i form igen, er efterfødselsholdet lige noget for dig. Vi træner med de store terapibolde, som er en meget effektiv træningsform. Vi starter med en let opvarmning efterfulgt af styrke for hele kroppen. Den sidste 1/2 time rykker vi ind i motionscentret, hvor der er mulighed for at træne individuel med råd og vejledning af fysioterapeut.

Fødselsforberedelse i vand

Trænger du til motion og velvære, føler du dig tung og besværet, har du bækkesmerter, mange plukker, krampe i benene, ondt i ryggen eller trænger du blot til en fritime - så er fødselsforberedelse i vand noget for dig.

Vandtilvænnning

Får du hjertebanken bare ved tanken om en svømmehal, eller fik du aldrig lært at svømme, så er vandtilvænnning lige noget for dig.



Motionscenter

Åbningstider

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



Kontingent

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

- ubegrænset træning

Hver onsdag fra kl 14.00 - 15.00 er der træning for pensionister i motionscentret sammen med fysioterapeuter.

Du kan til enhver tid trække på - centrets fysioterapeuter

Ring og aftal en gratis prøvetime med Lise 2252 6191 -

Vibeke 2489 2050 - Malene 2857 5443 - Michael 4157 1943

Motionshold v/fysioterapeut

Mandag 17.00 - 18.00 Træning på bold Lise Tilmelding: Lise
Start 5/1 2009 (uge 2) Slut 20/4 2009 (uge 17)

Tirsdag 10.00 - 11.15 Efterfødselstræning 10 gange kr. 350,- Lise

Torsdag 9.00 - 11.00 Seniorsport
Start 8/1 2009 (uge 2) Slut 28/5 2009 (uge 22) Pris kr. 25,- pr. gang



Spinning

Tirsdag 18.15 - 19.15 Bodyspinning

Start 6/1 - slut 21/4-2009 Mette Nielsen

Torsdag 19.00 - 20.00 Spinning

Start 8/1 - slut 23/4-2009 Lars Winther

Pris incl. cykelsko

Nye hold oprettes efter behov.

23 cykler står klar til spinning



Fri træning 400,- kr

Ring og aftal

- træning, massage og behandling med fysioterapeuterne:

Motionscenter



Lise Bak
2252 6191



Vibeke Gundersborg
2489 2050



Malene Krogsgaard
2857 5443



Michael Andersen
4157 1943

Der er ikke spinning i vinterferien uge 7

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 megen anden træning med redskaber. Dette kan der med fordel drages nytte af i f. eks. genoptræningen af ryg/bækken, arme samt ben, i skadesforebyggende 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!



Motionssvømning

På dette hold starter vi med ca. 15 min. vandgymnastik. Derefter er der frisksvømning i ca. 15 min. efterfulgt af udstrækning.

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. Tempoet er højt og fyldt med korte og lange intervaller af spurter samt bjergtræning med hård belastning. Du får en super kondition. Ca. 10 min. opvarmning, 40 min. spinning og 10 min. cool down og udstrækning. 1. prøvetime er gratis!



Seniorsport

Alle kan være med. Mød blot op og deltag i det du har lyst til:
• Fælles opvarmning

• Motion/styrketræning og kredsløbstræning v/fysioterapeuterne

• Træning på bold

• Dart og kubb-spil

• Og ikke mindst hyggeligt samvær

Vi vil løbende arrangere andre motionsmuligheder i multihallen.



Bodyspinning

For dig som gerne vil have genarbejdet hele kroppen. Ca. 30 minutters opvarmning på cyklen efterfulgt af ca. 20 minutters styrke. Der afsluttes med 10 minutters cool down og udstrækning.

