

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.
10 gange 450,- kr.
20 gange 800,- kr.

- ubegrænset træning

Ring og aftal en gratis prøvetime med Malene, Lise, 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.

Pensionister

Hver onsdag fra kl 14-15.00 er der træning for pensionister i motionscentret sammen med fysioterapeuter.

Bodyspinning

For dig som gerne vil have gennemarbejdet hele kroppen.

Tirsdag 18.15 - 19.15 Bodyspinning Mette Nielsen

Start 2/9 - slut 16/12

Torsdag 19.00 - 20.00 Spinning Lars Winther

Start 4/9 - slut 18/12-2008 Fri træning 400,- kr.

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.

Ring og aftal tid

- træning, massage og behandling med fysioterapeuterne/instruktør.



Fysioterapeut
Malene
Krogsgaard
2857 5443



Fysioterapeut
Lise Bak
Hedegaard
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



Du kan altid trække på - centrets fysioterapeuter

Tangsø Sundhedscenter



Lækre lokaler med nye maskiner

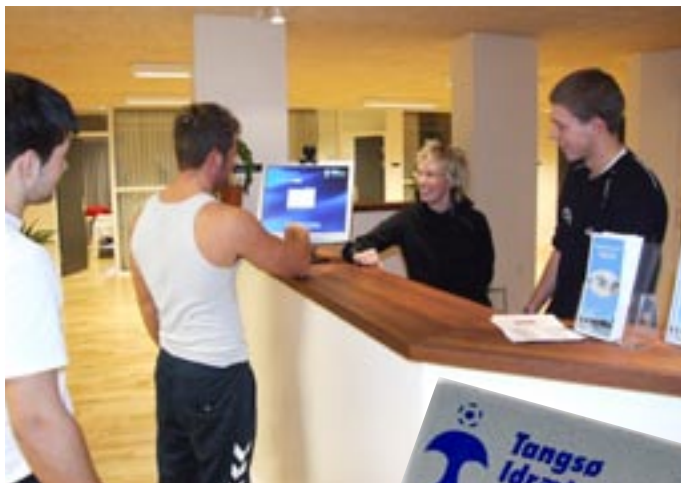
TANGS CENTRET

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



- stedet vi mødes

Velkommen i det nye Tangso Sundhedscenter



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



Tangso fysioterapi



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

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

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
Aktiviteterne kører året rundt
Pris 10 gange: Voksne over 18 år kr. 350,-



Mandag 17.00 - 18.00 Vandaerobic v/ fysioterapeut Vibeke
Mandag 18.00 - 19.00 XXL Motionshold v/ fysioterapeut Vibeke
Onsdag 18.00 - 19.00 Vandtilvænnning v/ fysioterapeut Lise

Start 1/9 2008 (uge 36) Slut 17/12 2008 (uge 51)
Pris Voksne over 18 år kr. 450,-

Vandgymnastik

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.

Vandaerobic

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



Solarier

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

Selvbetjening ved møntindkast



Motion på recept

Et tilbud omkring behandling/træning af personer henvist til fysisk aktivitet fra egen praktiserende læge. Det er individuelt tilrettelagt, men gruppebaseret træning, som bliver tilpasset med henblik på, at behandle 27 forskellige sygdomme med fysisk aktivitet. Hør nærmere her eller hos din læge.

Motionshold v/fysioterapeut

Mandag 17.00 - 18.00	Træning på bold	Lise
	Tilmelding: Lise	Pris kr. 400,-
Mandag 17.00 - 18.00	Motion på recept	Malene
Tirsdag 10.00 - 11.15	Efterfødselstræning	Lise
	Pris Klippekort 10 gange	kr. 350,-
Torsdag 8.30 - 9.30	Motion på recept	Malene
Start 1/9 2008 (uge 36)	Slut 15/12 2008 (uge 51)	
Torsdag 9.00 - 11.00	Seniorsport	Pris kr. 25,- pr gang
Start 4/9 2008 (uge 36)	Slut 18/12 2008 (uge 51)	

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 træningbold 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 9-11

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

25 kr.
pr. gang

Vi vil løbende arrangere andre motionsmuligheder i multihal/svømmehal.

