

## Ans Motionscenter

Træning i Ans Motionscenter kan foregå stort set alle tider på dagen, du kan selv vælge hvad, hvornår og hvordan du har lyst til at træne alt efter energi og humør den pågældende dag.

### Motionstilbud

Vi tilbyder flere muligheder for og variationer af motion. I første omgang kan de dog deles ind i to:

1. Selvstændig træning
2. Holdtræning

### 1. Selvstændig træning

Vi har mange træningsmaskiner at boltre sig i. Her er alt fra kredsløbsmaskiner som kondicykel, løbebånd, romaskine til konkrete styrketræningsmaskiner, der hver især træner en bestemt muskelgruppe. Derudover har vi også mange frie vægte til styrketræning, både i form af håndvægte, vægtstænger og skiver i forskellige vægtklasser.

Ved træning i maskiner og styrketræning generelt, er det vigtigt at udføre øvelserne korrekt for at undgå overbelastning og skader. Under prøvetimen får du en individuel samtale og gennemgang af centerets maskiner sammen med en instruktør. Instruktøren vil udarbejde et specifikt træningsprogram efter din behov og mål.

### 2. Holdtræning

Vi kan tilbyde dig følgende indenfor holdtræning :  
indoor-cykling, step, boldtræning og boksetræning  
Cykling: Indendørs cykeltræning. Variation mellem stående, siddende, op ad bakke, ned ad bakke. Justerer modstand ved hjælp af en modstands-skruer  
Step: Konditionstræning på stepbænk, fokus på puls og koordination. Forskellige niveauer  
Boldtræning: Styrke, balance og stabilitetstræning på bold. Styrker holdning, mave og ryg  
Cirkeltræning / Boksning: Fysisk hård træning, med bl.a. anvendelse af sandsække, boksehandsker, sjippetov

### Holdoversigt

På vores hjemmeside [www.ansif.dk](http://www.ansif.dk) kan du klikke på motion / træningstider og se de forskellige hold/holdtider.

### Sådan bliver du medlem

Du skal være fyldt 15 år. Allerførst skal du have en prøvetime, som er gratis. Ring til os eller kontakt os mandag til torsdag kl. 19-21 på tlf. 61608643 for at aftale tid til en prøvetime. Når du har fået din prøvetime, kan du blive medlem. Betaling foregår til klubbens kasserer, som har kontortid 3 gange om ugen. Se kassererens åbningstider på [www.ansif.dk](http://www.ansif.dk) og klik på "om klubben" og "kasserer"

### Åbningstider

Alle dage, hele året fra kl. 06.00 til 22.00.

Der er uddannede instruktører tilstede mandag, tirsdag onsdag og torsdag mellem 19 og 21.

### Priser

Ans Motionscenter er drevet på frivillig basis af ulønnede instruktører. Derfor kan vi holde priserne på:

- 900 - Kr. for 6 mdr.
- 1200,- Kr. for 9 mdr.
- 1500 - Kr. for 12 mdr.

Priserne er ekskl. moms og oprettelse på kr. 100,-

### Henvendelse

Har du spørgsmål, kan du ringe til Ans Motionscenter mandag til torsdag fra 19 til 21 på tlf. 61 60 86 43. Har du brug for at komme i kontakt med os på andre tidspunkter kan du ringe til Trine Kristensen: 86 87 93 62



## Ans Motionscenter

Rådgivning & Revision A/S  
STATSAUTORISERET REVISIONSAKTIVITETSKRUK



Rådgivning & Revision A/S  
STATSAUTORISERET REVISIONSAKTIVITETSKRUK



JYSKE BANK

STATOIL

JYSKE BANK

STATOIL

## Ans Motionscenter



### gør en forskel!



[www.ansif.dk](http://www.ansif.dk)

## Velkommen i Ans Motionscenter

Ans Motion er en afdeling under Ans IF. Vi er en forening under DGI med frivillige ledere og hjælpere.

Vi har 20 veluddannede instruktører, der står klar til at tage imod dig i Ans Motionscenter.

I motionscentret finder du en isvandsmaskine, som er til fri afbenyttelse. Husk drikkedunk

Alle prøvetimer er gratis. Der er mulighed for at få en gratis prøvetime i step eller spinning. Forhåndstilmelding er nødvendig.

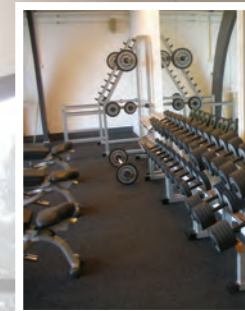


## Ans Motionscenter tilbyder

- Motion for alle over 15 år
- Ans Motionscenter har det nyeste udstyr til styrketræning af muskler og led af mærket Technogym Element.
- Råd og vejledning om din træning og dit personlige træningsprogram. Når du har trænet en 5-6 uger med det samme program er det måske tid til at få nye udfordringer.
- Spinning. Vi har mange spinninghold og vi starter løbende nye begynder hold op. Der vil altid være et hold der passer til dig.
- Vi har spinningcykler med triple link pedaler, så både almindelig sko og cykelsko kan anvendes.
- Step. Vi tilbyder step for både nybegyndere og øvede. Step er en gren indenfor aerobic, og er en meget sjov måde at dyrke aerobic på.

### NYT-NYT-NYT

I 2009 fik vi installeret pulstræningssystem i Spinning rummet. Det er allerede en stor succes, som bruges på mange hold. Din puls måles under træningen, og kan følges på storskærm.



**Antidoping Danmark**  
*Doping, og alle former for præstationsfremmende midler er forbudt. Vi samarbejder med Antidoping Danmark, hvilket medfører uanmeldte kontrolbesøg*

