Velkommen til Columna

Columna gymnastik er en sund, sjov og rygvenlig gymnastik, hvor man i alle øvelser har fokus på ryggens naturlige S-form.

Alle gymnastiktimer er opbygget med et grundigt opvarmningsprogram, efterfulgt af muskelopbyggende og afspændende øvelser. Timen afsluttes med god udstrækning.

I Columna gymnastik styrkes og strækkes musklerne, så der opnås en god stabilitet i muskelkorsettet omkring rygsøjlen. I øvelserne lægges der endvidere vægt på aktivering/ stabilisering af bækkenbunden.

Columna gymnastik er et godt tilbud til alle m/k uanset forudsætninger, alder og fysisk formåen og er ideel både som træning og forebyggelse af skavanker i bevægeapparatet (ryg – skuldre – nakke m.v.) og som god motionsgymnastik.

Columna gymnastik er egnet for såvel begyndere som øvede.

Vores veluddannede instruktører



Berit Brixen



Vibeke Brixen Holgersen



Annemette Kjær



Sarah Refvik

Tilmelding via netbank
på konto nr. 9877 455 610 9001

Vigtigt: Anfør holdnr., navn, fødselsår, adresse, mobilnummer og mailadresse ved tilmelding. Ved pladsmangel: Send en mail med oplysningerne til kasserer-horsens@columna-gymnastik.dk

Pris for hele sæsonen: 850 kr.
Deltagelse på 2 hold: 1.500 kr.
Ægtepar: 1.500 kr.

Hold 1

Mandag kl. 16:50-17:55
Bankagerhallens Multisal
Bankagervej 99, Horsens
Instruktør: Vibeke Brixen Holgersen
Maks. 30 personer

Hold 2

Mandag kl. 18:10-19:15
Bankagerhallens Multisal
Bankagervej 99, Horsens
Instruktør: Annemette Kjær
Maks. 30 personer

Hold 3

Tirsdag kl. 17:10-18:15
Bankagerhallens Multisal
Bankagervej 99, Horsens
Instruktør: Sarah Refvik
Maks. 30 personer

Hold 4

Onsdag kl. 16:30-17:35
Gym House Horsens
Langmarksvej 45, Horsens
Instruktør: Berit Brixen
Maks. 60 personer