



POWERHOOP

Effektiv træning for mave, baller og lår

Oplev en sjov og anderledes træningsform, der både styrker og giver sved på panden. Powerhoop er en hulahopring med vægt og bølget inderside, der målrettet træner musklerne i taljen, hofterne, numsen og benene – også selvom du aldrig har hulahoppet før.

Træningen kombineres med stepbænke, bolde, elastikker m.m., så du får både styrke og kondition på én gang. Vi stiller powerhoops til rådighed, og du kan altid starte med en gratis prøvetime.

Du bliver guidet af en certificeret instruktør, og efter træningen er der mulighed for at hygge med en kop kaffe eller te.

Efterårssæsonen

Efterårssæsonen er fra 2. september – 16. december 2025

Tid

Tirsdage kl. 10.30–11.30

Sted

NFS' Idrætscenter, Kasernevej 24, Næstved

Pris

Prisen er 400 kr.

Instruktør / mere info

Inger Stelzig – mobil 26 39 02 80

TILMELD DIG PÅ:

www.naestvedfirmasport.dk eller
scan QR-koden



Læs mere på:
www.naestvedfirmasport.dk

nfs
Næstved
Firma Sport