

# POWERHOOP



## Powerhoop® v/ Maibritt Grejsen med cirkel og intervaltræning Bramming Kultur- og Fritidscenter -

Torsdage kl. 17.00-18.00  
starter 9. januar

Powerhoop den moderne hulahopring med vægt. Og træningen er sjov, effektiv og rettet mod musklerne omkring hoften, maven, ryggen, benene og især taljen. Powerhoopen har til voksne en indlagt vægt på 1,5 kg til 2,2 kg. Den bølgeformede inderside af ringen gør trimning af mave – og rygmuskler til en sjov og anderledes oplevelse. Du kan prøve Powerhoop på holdet.

Maibritt Grejsen, certificeret i Powerhoop kan vejlede dig. Både for øvede og nye.

Kontingent: periode Januar – april 2013 - Kr. 400,00 (12 gange)  
INFO: [www.brammingfirmasport.dk](http://www.brammingfirmasport.dk) - hvor også tilmelding kan ske.

Info også på 40452290 eller mail til Holger Brørup Hansen [hh@kxp.dk](mailto:hh@kxp.dk)

Aktiv fritid for alle - [www. Brammingfirmasport.dk](http://www.brammingfirmasport.dk)

# BALANCE FOR KROP OG SJÆL



## Tai Chi - Qi Gong - Yoga

I Bramming Kultur og Fritidscenter  
v/Shuang Zhao Winkler

torsdage kl. 19.00-21.00  
starter 23. januar

太極(Tai Chi)

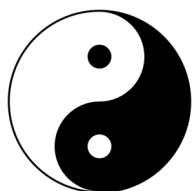
Dette hold gør noget ved krop og sjæl, med balancen som det centrale punkt!

Vi starter med Walanna Yoga til opvarmning, derefter dyrker vi Tai Chi og Qi Gong til at få sindet og kroppen til at forenes og sidst og afslutningsvist laver vi måtteøvelser og Yoga med en fleksibelt krop og et roligt/glad sind.

Holdet er særligt til dig, som lider af stress til daglig eller har problemer med nakken/skulde eller dig som ikke kan finde overskud til at nå dine daglige gøremål.

Kontingent for 2 timer pr. aften Kr. 700,00 (10 gange)  
INFO: [www.brammingfirmasport](http://www.brammingfirmasport) - hvor også tilmelding kan ske.

Info også på 40452290 eller mail til Holger Brørup Hansen [hh@kxp.dk](mailto:hh@kxp.dk)



2 timer pr. gang  
mød østens mystik

Aktiv fritid for alle - [www. Brammingfirmasport.dk](http://www.brammingfirmasport.dk)