



## Funktionel træning med fokus på Core muskulatur og Balance.

Slyngetræning er en multifunktionel træningsmetode, der giver mulighed for at træne både indre stabilitetsmuskulatur og den ydre bevægelsesmuskulatur samtidig.

Træning i slynger er sjov, udfordrende og effektiv træningsform, der giver synlige resultater selv ved lave træningsindsatser.

Man bruger kroppen som modstand, hvorved man let kan justere træningsniveauet, så den enkelte udøver opnår optimalt træningsudbytte.

Slyngetræning kræver instruktion. Vores instruktører står klar med råd og vejledning.

Prøv en ny sjov træningsform – Prøv slyngetræning.

Med venlig hilsen

Personalet

Frederiksværk Motionscenter

