

Nyhedsbrev

Sommerferien er for de flestes vedkommende ved at være forbi og det kan mærkes i Tarm Idrætscenter. Der er flere i fitness, der kommer flere på de forskellige hold og både skoler og foreninger fylder hallerne i hverdagene med masser af aktivitet ☺

Nye hold på holdplanen

Nu hvor sommerferien officielt er forbi, så er efterårets holdplan også fyldt godt op med over 45 forskellige hold på land og i vand. To af holdene er helt nye. Senior Cross hver mandag kl. 11.00 og Bike+Core hver tirsdag kl. 10.30, hvor du får to holdtræninger i én.

Open WOD

I vores nye PowerBox kommer der i løbet af efteråret til at være åbne træningspas, hvor du kan deltage i lidt kærlig konkurrence med de andre medlemmer. Vi kalder det Open WOD (som står for workout of the day). Her skriver vi et træningspas op på tavlen, og du har så i løbet af en uge mulighed for at gennemføre træningen så hurtigt som du kan og skrive dit navn og tid på den anden tavle.

Umulige unger

Står du selv for aktiviteter med børn og unge eller kender du nogen der gør? Og synes I at nogle børn kan være svære at rumme eller er forstyrrende for jeres planlagte aktiviteter? Så meld jer til dette kursus som Tarm Idrætscenter og DGI er gået sammen om at afholde: "Umulige unger – tips og tricks". Det er den 10. september og det er gratis at deltage på. Sidste tilmelding er den 1. september.

Seminar: Snatch clean & jerk

Gustav Wang, som er både nordisk og dansk mester i olympisk vægtløft kommer til Tarm Idrætscenter for at lære fra sig. Her er der fokus på snatch clean & jerk og den gode teknik hertil. Alle kan derfor være med, uanset niveau. Det er lørdag den 24. september og du kan købe billet online på webshoppen.

Foreningshold for børn, unge og voksne

Flere af de indendørs foreningsaktiviteter er så småt startet op. Du kan finde hold for både børn, unge og voksne hos håndboldklubben, gymnastikforeningen, badmintonklubben og svømmeklubben. Find dem nemt via vores hjemmeside, tryk på 'Foreninger' og vælg den forening du er interesseret i.

Har du brug for et skub med din træning eller kost?

Vores personlige træner Freja er vendt stærkt tilbage efter sommerferien, og nu også som Nutrition Coach! Så har du brug for topprofessionel vejledning og en god støtte i din udvikling, så tag en uforpligtende snak med Freja og se hvad hun kan gøre for dig. Du kan ringe eller skrive til hende på 27 50 77 62.

Hold dig opdateret på vores hjemmeside www.icit.dk og følg med i hvad der sker i centeret på vores facebookside Tarm Idrætscenter.

