

Fitness

Holdtræning

Reformer pilates

Bike & body sds

Fællesskab & hygge

Personlig træning

Yoga & qi gong

Puls & styrke



HORNÆK FITNESS

# Velkommen til Hornbæk Fitness

Hornbæk Fitness er et træningscenter med plads til alle. Vi er et hus, som ønsker, at alle skal føle sig velkomne uanset alder, kondition og særlige interesseområder; om det er fitness, vægte, yoga, pilates eller cirkeltræning. Vi ønsker at balancere vores center mellem både puls og ro, styrke og afslapning, det hårde med det bløde.

Vi har høj "hygge-faktor", varm kaffe på kanden og Ibiza-lounge musik i højtalerne, hvis det blot er det, man ønsker at hygge sig med. Vi er engagerede i, hvilke indtryk vores medlemmer efterlades med fra de går ind i huset, til de forlader det igen. Vi lægger derfor særlig vægt på, at vores medarbejderstab består af veluddannede, professionelle trænere og instruktører, der kan varetage medlemmernes forskellige behov og lyster.

Det er vigtigt for os, at vi kan møde den enkelte i øjenhøjde og i sin individuelle træningsproces. Samtidig med en høj grad af faglighed lægger vi vægt på, at vores træningsudstyr og udbud er professionelt, sikkert og meget varieret. Vi er opmærksomme på løbende at forny og vedligeholde faciliteterne samt have et stort varieret udbud af hold med op til 65 holdaktiviteter om ugen.

Vi indgår i lokale samarbejdsnetværk på tværs af virksomheder, foreninger og lokale aktiviteter, med formål om at tilbyde vores medlemmer den bedste service og gøre en lokal forskel.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Bedste hilsner fra  
Ane, Bitten, Frederik og Troels

## Vision

Med en grøn og bæredygtig tilgang vil vi skabe et fitnesscenter, som omfavner hele lokalmiljøet, og hvor der er plads til alle uanset alder, kondition og interesse. Hornbæk Fitness er et åbent center, hvor vi møder medlemmerne i øjenhøjde, med udgangspunkt i den enkeltes behov.

Vi balancerer Hornbæk Fitness' aktiviteter og udtryk mellem krop og sind for at stimulere og inspirere til, at vores medlemmer passer godt på sig selv og sit helbred på alle parametre. Sundhed skal være velvære på det sociale, mentale og fysiske plan.



### **Pilates**

Der trænes udholdenhed, styrke, smidighed, vejrtrækning og kondition. Med kodeord som kontrol, koncentration, stabilitet, flydende bevægelse og vejrtrækning, bliver du guidet igennem øvelserne. Der lægges nøje vægt på placering af rygsøjle og bækken under øvelserne. Resultatet er en stærk, smidig og velfungerende krop. Den sidste del af træningen vil vores instruktør guide dig gennem en lang og dejlig udstrækning. Vi tilbyder flere pilateshold, herunder pilates med stretch, power og pulsing pilates.

### **Tai Chi / Qi Gong**

Er en ældgammel kinesisk træningsform, der foregår i langsomme glidende bevægelser. Træningen arbejder med din energi og balance, og styrker dig fysisk og mentalt på alle parametre. Det er ikke en anstrengelsessport, men en træning der arbejder med kroppen og sindet igennem de bløde bevægelser. Derfor bliver det også kaldt meditation i bevægelse. Alle kan være med uanset alder og kondition.

### **Yoga**

Yoga er nogle fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet, og derigennem få en stærkere krop og mere mentalt overskud i form af energi og glæde. Yoga virker afstressende, og de fysiske øvelser kan afhjælpe skavanker lige fra ondt i ryggen og hovedpine til fordøjelsesproblemer og søvnbesvær. Vi tilbyder en lang række af yogahold, eksempelvis morgen yoga, senior yoga, hatha yoga, power yoga, yin yang yoga og mere.

### **Zumba®**

En sydamerikansk fitness-dans med fuld fart, men ikke vildere end alle kan være med. Mottoet er "vi ryster hvad vi har". Få lys og energi i sjælen og bliv topmotiveret til en sjov og udfordrende træningstime!

### **Tabata**

Tabata er intervaltræning, hvor der på skift køres henholdsvis 20 sek. intensiv træning og 10 sek. hvile. Timen tilrettelægges så hele kroppen trænes igennem. Det er en super sjov og effektiv måde at få sved på panden!

## **Hold**

Vi har fokus på at tilbyde spændende og varierende holdtræning med op til 65 hold om ugen. Der er hold med forskellige fokusområder – alt fra kondition, forbrænding, styrke og opstramning til balance i krop og sind. Der kører ligeledes sæsonbetonede hold og udendørstræning, hvor vi blandt andet benytter vores egne udendørsfaciliteter, strand eller skoven i Hornbæk.

### **Puls & Styrke**

Puls & Styrke kombinerer styrke- og konditionstræning. Det er en intensiv time med masser af energi, hvor du får trænet hele kroppen. Instruktørerne har frie tøjler, og denne time kan derfor opbygges på mange måder. For dig betyder det, at du får en alsidig, god og varieret træning af vores forskellige instruktører.

### **Seniortræning**

Som senior er det vigtigt, at man holder sig sund og fysisk aktiv for at holde livskvaliteten oppe og minimere risikoen for sygdomme. Træningen er i et hyggeligt, trygt og uformelt miljø, hvor alle kan føle sig velkomne uanset alder, køn og træningsbaggrund. Måltrettet træning, der tager højde for den enkeltes fysiske niveau. Det er træning for hele kroppen i form af kredsløbs- og muskeltræning, samt træning af balance og stabilitet.



### **Body SDS**

Body Self Development System arbejder især med at optimere kropsholdning, åndedræt og bevægelsesmønstre, hvilket fører til et bedre helbred. Træningen er en kombination af kredsløbs-, koordinations- og ledtræning. Grundtræningen adskiller sig fra andre træningsformer ved at fokusere på kroppens led, fremfor muskler.

### **Kettle Power Training**

Denne time udfordrer kroppens styrke og muskler ved mange gentagelser. Der fokuseres på opstramning af hele kroppen og der arbejdes bl.a. med kettlebells, håndvægte, elastikker, body bar samt stepbænke.

### **Bike Energy**

Bike er den ultimative konditionstræning. Du kommer i god form samt styrker din iltoptagelse og giver dig mere overskud i hverdagen. Vores dygtige instruktører hjælper dig hvorledes du skal indstille cyklen så du får den bedste oplevelse. Alle cykler har monteret pedaler som gør det muligt at bruge cykelsko med enten Look eller SPD.



### **Reformer Pilates**

Med reformer pilates træner du både stabilitet, styrke, smidighed og koordination på én og samme gang – og får lange, slanke muskler af dine anstrengelser. Reformer-maskinen er med fjedre som modstand i stedet for vægte.

Vi lægger stor vægt på at undervisningen er af høj kvalitet og at der arbejdes ud fra de oprindelige pilates principper så vi opnår de bedst mulige resultater. Som i al pilates træning vil der være fokus på vejtrækning og vi arbejder især med de dybe mavemuskler (core). Træningen er både effektiv, skånsom og super sjov. Reformer foregår på små hold af max 6 pers. i vores fine reformer lokale. Vi tilbyder også begynder hold for dig der vil prøve reformer pilates for første gang.



### **Box Fit**

Timen er en kombination af slag-, styrke- og konditionstræning. En effektiv time med høj intensitet hele vejen igennem. Box'fit forbedrer både din teknik, styrke og kondition gennem effektive øvelser fra fitness-verdenen og den traditionelle bokseverden.

### **Stram Op**

Stram Op er for dig som ønsker at forbedre din muskelstyrkeudholdenhed samt træne de store muskelgrupper som ben, baller, mave, ryg og arme. Der er fokus på både styrke og udholdenhed, med mange gentagelser af samme øvelse.

### **Bold og Core**

Sjovt, udfordrende og effektiv træning. Når du træner på bolden, bliver hver en muskel i kroppen sat på arbejde og balancen udfordret. Vi sætter fokus på balance og core. Holdet er for alle og vi lover sved på panden.



# Bike/Spinning



106-150%  
FTP



91-105%  
FTP



76-90%  
FTP



56-75%  
FTP



<55% FTP

Bike er den ultimative konditionstræning. Du kommer i god form, styrker din iltoptagelse samt opnår mere overskud i hverdagen. Vi har i Hornbæk Fitness installeret 20 stk. Tomahawk ICG 7. Cyklerne er helt unikke og muligvis den bedste indoor bike, der produceres på verdensplan.

Træningsprogrammet Coach by Color giver dig mulighed for at forbedre din træning, øge dine watt, samt mulighed for at følge dine træninger på din telefon via en app, der nemt downloades.

Bike er en sjov og medrivende måde at træne på, hvor alle kan være med. Cyklen har en indbygget lampe, der farverigt illustrerer om du kører i dit rette og individuelle tempo samt med de rette watt, der skal til for at optimere din træning. Cykelruter, bjergruter og coach vises samtidig på storskærm.

Vores dygtige instruktører hjælper dig til, hvorledes du skal indstille cyklen, så du får den bedste oplevelse på cyklen. Kort sagt: kom og få en super fed oplevelse i vores bike-sal. Stemningen er altid i top hos os.

## Tomahawk ICG 7

- WattRate® Power Meter
- WattRate® TFT Computer med farvedisplay
- Coach By Color® intensitetsguide
- Tilslutningsteknologi (Bluetooth/ANT+)
- Magnetisk bremsesystem
- Modstandskontrol via håndtag – nemt at styre
- 4-vejs justering af styr og sadel
- Multihåndstilling på blødt styr
- Komfortabelt unisex-sæde
- Solid konstruktion sikrer stor stabilitet



## YOGA

I Hornbæk byder vi dig velkommen til en skøn oase af ro og velvære med vores store udbud af ugentlige yogahold. Vores dedikerede og dygtige instruktører er klar til at guide dig på en rejse mod indre balance og øget fysisk styrke.

Gennem meditation og dyb vejrtrækning reduceres stress og øger mental klarhed, hvilket giver dig ro i en hektisk hverdag.

Yoga styrker også kroppen ved at bruge kropsvægten som modstand i mange øvelser, hvilket opbygger styrke i muskler og kerneområdet og fremmer en sund kropsholdning.

Yoga forbedrer din balance og kropsholdning, hvilket mindsker risikoen for skader og gør daglige aktiviteter lettere. Det er en praksis, der ikke kun tager sig af din fysiske sundhed, men også din mentale velvære. Kom og deltag i vores yoga fællesskab og oplev glæden ved at pleje både krop og sind.



## HATHA

I Hatha Yoga arbejder du med din styrke, smidighed, balance og koncentration. I yoga asanas (stillinger) arbejder du med foroverbøjninger, bagoverbøjninger og rotationer der styrker og smidiggør ryggen samt med stående stillinger der opbygger kraft, balance og styrke og med omvendte stillinger der aflaster de indre organer.

## POWER

Power yoga er en yogatime, hvor vi får sved på panden i dynamiske flows, men der er også er tid til stræk og ro. Vi arbejder med flowsekvenser, øver lidt udfordrende stillinger og balance og strækker ud til sidst. Det er på dette hold en fordel at kende til grundelementerne i yoga.



## DE' STRESS

Yoga De'stress giver ro i krop og sind med blide yogaøvelser, åndedrætsøvelser og dybdeafspænding, som vil berolige og harmonisere dit nervesystem. Alle kan være med. Holdet tilbydes også periodevis som online-hold, så du kan være med hjemme fra stuen eller fra ferien.



## FOR SENIOR

Med blide yogaøvelser gennemarbejder du hele kroppen ved at styrke, smidiggøre og afspænde musklerne. Du arbejder med øvelser, der styrker din kropsbevidsthed og din balance. Der lægges vægt på samarbejdet mellem åndedræt og bevægelse med forskellige åndedrætsøvelser i løbet af programmet. Undervisningen foregår i et roligt tempo med små pauser mellem øvelserne.

## YIN YANG

Yin Yang Yoga er en time med en blanding af et dynamisk flow, tid til fordybelse og stræk samt en afspænding til sidst.





## YOGA FOR STIVE MÆND

Jo stivere en mand du er, desto længere er listen med fordele. Få fornyet energi i de mandlige stænger og lemmer. Det er sundt, sjovt og fyldt med hygge og mandehumor. I denne time fokuseres der på at frigøre spændinger i muskler, lette smerter omkring dine led og øge dine knoglers sundhed.

Du vil oplevet øget styrke, større smidighed, færre skader samt bedre kropsbevidsthed.

## UDENDØRS YOGA

Til lyden af bølgebrus og fuglekvidder vækker vi kroppen med yogaøvelser der smidiggør, styrker og strækker og hilser solen velkommen.

Alle er velkomne både nybegyndere og erfarne yogaudøvere. Kom og nyd en magisk morgenstund, hvor du gennem sommeren møder flere af vores dygtige yoga-instruktører.

## ONLINE YOGA

Vi tilbyder at live-streame nogle yogahold. Der er helt op til 100 pladser på hvert hold, og man kan tilgå holdene direkte på sin computer, smartphone eller tablet. Så selvom man holder ferie, er på farten eller andet, behøves man ikke gå glip af sin ugentlige yoga.

# RYGGEN SKAL BÆRE OS HELE LIVET



Reformer Pilates kan være en effektiv måde at leve smertefrit på samt forbedre din core-styrke, knæ, og mobilitet.

## REFORMER PILATES

### Skånsom og effektivt

Fjedrene giver udfordring til din balance, motorik og kernestyrke, mens du arbejder på din posturale stabilitet.

Vi har gratis introhold, hvor du kan prøve det af og få en snak med instruktøren.



## FORDELE

Uanset om det er fra dårlig kropsholdning eller traume, kan rygsmerter påvirke din livskvalitet. Mange fysioterapeuter anbefaler Reformer Pilates ved rygsmerter, fordi det er en effektiv måde at styrke dine kerne muskler på og øge fleksibiliteten.

Fokus ligger på din kerne-, underlivs- og rygmuskler. Ved at træne kernens muskler, vil de indgå i alle kroppens bevægelser og hjælpe med at stabilisere rygsøjlen. Den øgede bevidsthed om ryggen og styrkelse af dine dybe muskler er afgørende for at hjælpe med at lindre og forebygge rygsmerter.

Ved hjælp af fjedre yder maskinen en konstant tilpasset modstand, som giver dig mulighed for at arbejde meget målrettet og efter egen formåen.



## Generel sundhed

Ryggen skal bære os hele livet, men mange går rundt med svag core og smerter i ryg og nakke. Reformer Pilates kan være en effektiv måde at leve smertefrit på. Træningen foregår både liggende på ryggen, maven, knæene, samt siddende og stående, alt efter niveauet i træningen.

Vi lægger stor vægt på at, undervisningen er med individuelt fokus og af høj kvalitet, så vi opnår de bedst mulige resultater. I Hornbæk Fitness afholder vi 20-25 reformerhold om ugen fordelt over alle ugens dage. Vi har små hold med blik for den enkelte samt skånsomme begynderhold.



# Hvordan booker jeg hold?

Book dine hold på vores app eller på computeren.  
Find download-guide og booking-procedure på vores hjemmeside.

## APP

Følg med inde på appen - her kan du:

- Foretage booking og afmelding af hold
- Se hvilke hold du kan tilmelde dig flere uger frem
- Søge efter specifikke hold eller instruktører
- Kigge på din træningshistorik
- Se status på medlemskab eller antallet af klip

## Zoom/online træning

Der er helt op til 100 pladser på hvert hold og man kan tilgå holdene direkte på sin computer, smartphone eller tablet.

For at deltage skal man downloade appen/programmet ZOOM cloud meetings på sin smartphone (download på App Store) eller på sin computer ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)). Book din plads på appen, hop ind på vores ZOOM-link og husk at tænde/skrue op for lyden, så er du klar til at give den gas med dine instruktører.



# STYRK DIN KROP OG DIT HELBRED



Styrketræning bidrager til at forbedre livskvalitet ved at øge fysisk formåen og uafhængighed.

## MENTAL SUNDHED

### Stressreduktion

Træning, herunder styrketræning, frigiver endorfiner, der kan reducere stress og forbedre humøret.

### Bedre selvtillid

At opnå styrketræningsmål kan øge selvtilliden og selvværdet.

## FORDELE

Styrketræning har rigtig mange sundhedsfordele, og her er blot nogle af disse:

### Muskelopbygning

Styrketræning hjælper med at opbygge og vedligeholde muskelmasse, hvilket kan øge stofskiftet og forbrænde flere kalorier.

### Knoglestyrke

Modstanden fra vægtene i styrketræning øger knoglemineraliseringen og hjælper med at forebygge knogleskørhed.

### Ledstabilitet

Styrketræning styrker de omgivende muskler og sener omkring leddene, hvilket kan reducere risikoen for skader samt forbedre mobiliteten.



## Generel sundhed

Styrketræning har mange fordele for vores generelle sundhed, herunder vægtkontrol, forbedret insulinfølsomhed, fremme af hjertesundhed, forbedring af kropsholdning og balance samt en positiv indvirkning på aldringsprocessen og livskvaliteten.

## Anbefalinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler styrketræning til alle aldersgrupper for at vedligeholde eller styrke musklerne og knoglerne. Husk at styrketræning aldrig er for sent og kan tilrettelægges til den enkeltes niveau - det er for alle, og vi skal nok hjælpe dig!



## PROFESSIONELLE FACILITETER

Vi tror på, at det er vigtigt at tilbyde vores medlemmer forskellige muligheder og variation i deres træning, så de kan opnå deres individuelle mål og holde sig motiverede og engagerede i deres træning. Vi vil derfor stræbe efter at tilbyde en bred vifte af træningsmuligheder, som passer til forskellige præferencer og mål. Vi ønsker at skabe en unik og inspirerende atmosfære i vores center, hvor vores medlemmer kan føle sig motiverede og udfordrede i deres træning.



## Nemt og ligetil

På de fleste maskiner kan vægten justeres i små intervaller på 2,3 kg ved at dreje på den gule knap. Nogle tunge maskiner, som f.eks. skulderpres, har indbygget kontravægt, hvilket betyder, at brugerne kun behøver at løfte vægtstakken. Dette er specielt nyttigt for ældre og svage brugere, der ønsker en lav startvægt. Vi tilbyder et bredt udvalg af maskiner, der træner forskellige muskelgrupper, hvilket giver en varieret træning. Dette kan bidrage til at forhindre træthed og øge motivationen til at fortsætte træningen.

Vi er fuldt udstyret med ergonomisk korrekte, let-betjente og komfortable styrkemaskiner til træning af hele kroppen. Derudover nye og energivenlige løbebånd og crosstrainers, motionscykler og romaskiner. Har du som medlem behov for træningsvejledning og programlægning, så siger du bare til.

Udstyr og faciliteter er alfa omega. Derfor tilbyder vi de bedste brands fra hele branchen, bl.a. Cybex, Techno Gym, Matrix, Titan Life, Sports Art og Concept 2.



## Oplev den gode stemning

Frivægte, maskiner, kabelstativer og squat-racks, Ibiza house music, dæmpet belysning og store spejle.



## Ét eksklusivt medlemskab

Med et premium medlemskab kan du nyde pool inde og ude, spa og sauna, og træne på alle vores lokationer i Hornbæk og Gilleleje.



## Pool, sauna & minigolf

Efter en god omgang træning eller en hektisk dag på arbejdet er selvforkælelse fortjent - i vores faciliteter hos Kysthusene Gilleleje.



### Samarbejde siden 2021

Samarbejdet mellem Gilleleje CrossFit og Kysthusene Gilleleje startede i 2021, hvor CrossFit træning blev en integreret del af Kysthusenes faciliteter. Med vores eksklusive medlemskab kan du nu træne i både Gilleleje Fitness, Hornbæk Fitness og Gilleleje CrossFit, så meget du ønsker. Der er et begrænset antal premium medlemskaber tilgængelige. Slå til nu inden ventelisten starter.

### Generelle åbningstider

Alle ugens dage:  
Kl. 8 - 20 (uge 26 - 31).  
Kl. 8 - 18 (uge 32 - 42).  
Kl. 8 - 16 (uge 43 - 25).

Indendørs pool, spa og sauna er åbent året rundt. Udendørs pool holder vinterlukket fra september/oktober måned. Åbningstiderne administreres af receptionen i Kysthusene Gilleleje.

### Kysthusene Gilleleje

Kysthusene Gilleleje er et konference- og feriecenter beliggende i smukke natur- og strandomgivelser ved Gilleleje. Udover at være et populært sted for professionelle konferencer, møder og team building, er det også ideelt til ferieophold, festlige begivenheder og middage - samt træning og wellness gennem vores premium medlemskaber.

### Faciliteter i Kysthusene

Begge pools er det perfekte sted at træne i vand, svømme et par baner eller bare slappe af i. Med adgang kan du også træne i vores CrossFit lokaler. Kysthusene byder også på beachvolley, fodboldmål, minigolf på en 12-hullers moderne bane samt akvitetsrum med billard, bordtennis og bordfodbold.

# PRISER OG MULIGHEDER

## MEDLEMSKAB

**329 kr/md**

Fri fitness og holdtræning i Hornbæk Fitness. Gratis træningsvejledning og opstartsprogram.



## STUDERENDE (PÅ SU)

**289 kr/md**

Fri fitness og holdtræning i Hornbæk Fitness. Gratis træningsvejledning og opstartsprogram.



## JUNIOR 12-17 ÅR

**289 kr/md**

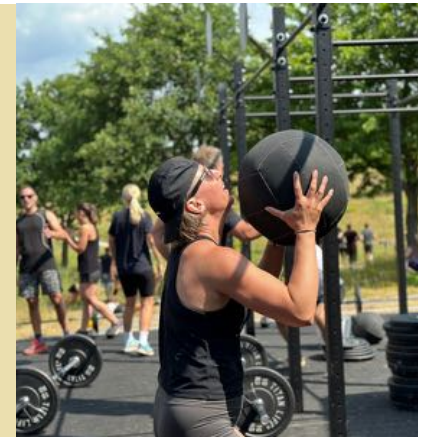
Fri fitness og holdtræning i Hornbæk Fitness. Gratis træningsvejledning og opstartsprogram.



## MEDLEMSKAB INKL. CROSSFIT

**369 kr/md**

Fri fitness og holdtræning i både Gilleleje Fitness, Hornbæk Fitness og Gilleleje CrossFit® i Kysthusene. Derudover adgang til wellness-faciliteter.



## SENIOR/FOLKEPENSIONIST

**289 kr/md**

Fri fitness og holdtræning i Hornbæk Fitness. Gratis træningsvejledning og opstartsprogram.



## PREMIUM WELLNESS

**369 kr/md**

Fri fitness i alle tre centre og 100 ugentlige holdtræninger samt adgang til wellness-faciliteter i Kysthusene med pool, sauna og spa.



# PRISER OG MULIGHEDER

## REFORMER PILATES

**FRA 125 KR**

Få styr på ryggen og smerterne med denne effektive og populære core-træning. Små hold med professionelle undervisere.



## KLIPPEKORT

**FRA 375 KR**

Fri fitness og holdtræning i Hornbæk Fitness. Anbefalet til fx. sporadisk træning eller sommerhusgæster. Gyldighed 5 måneder.



## UGEKORT

**199 KR**

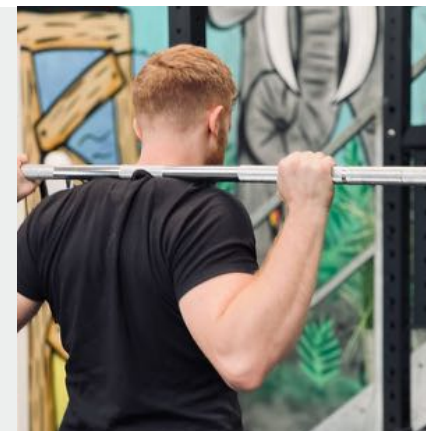
Fri fitness og holdtræning i Hornbæk Fitness i én uge. Anbefalet til feriegæster. Gyldighed 7 dage fra køb.



## MÅNEDSKORT

**399 KR**

Fri fitness og holdtræning i Hornbæk Fitness i én måned. Anbefalet til feriegæster. Gyldighed 30 dage fra køb.



## DAGSBILLET

**89 kr**

Fri fitness og holdtræning i Hornbæk Fitness. Anbefalet til feriegæster eller prøvetræning. Gyldighed samme dag som køb.



## PERSONLIG TRÆNING

**FRA 699 KR**

Få en personlig træner, som optimerer din træning, og hjælper dig med at opnå dine sundhedsmål, om det er muskelvækst eller vægttab.





**Good vibes, good times**



# Personlig træning

Vi målretter vores træning mod dine personligemål og sikrer dig størst mulig effekt af din indsats.

Vores personlige trænere i Hornbæk og Gilleleje Fitness er højtuddannede og erfarne specialister på forskellige områder inden for træning og fitness. Vi tilbyder et bredt udvalg af personlige trænere med forskellige specialiseringer, herunder styrketræning, konditionstræning, vægttab, skadesforebyggelse, genoptræning og meget mere. Vores personlige trænere er passionerede omkring deres arbejde og har en tilgang til træning, der er skræddersyet til hver enkelt kundes behov og mål. Du er altid velkommen til at kontakte os om en gratis konsultation.

- Få mere energi og overskud
- Spar tid - effektiviser din træning
- Skræddersy en træningsplan
- Vejlede dig omkring kost
- Vægttab
- Opbygge muskler
- Øge motivation
- Øge styrke og kondition
- Genoptræne efter skade

Beslut dig for dit mål



Lav en plan med din personlige træner



Kom i gang med træningen



Hold planen og hold motivationen med din personlige træner



Du når dit mål



## Vejledende priser

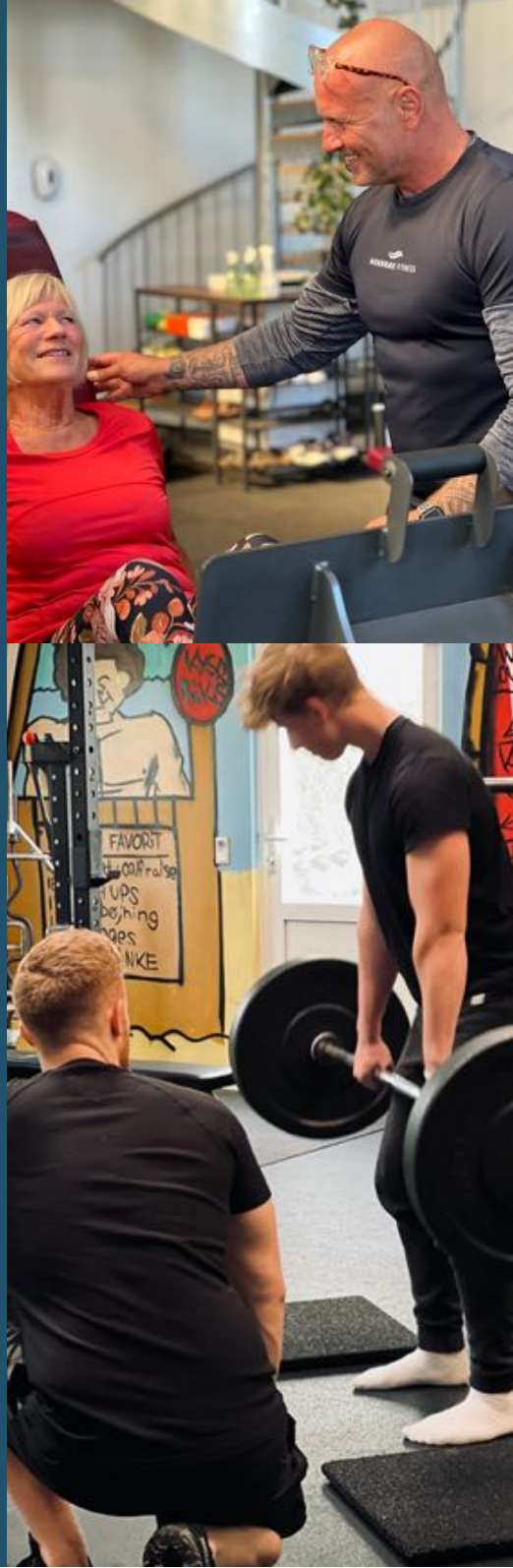
Personlig træning 1 session	DKK 699
Personlig træning 5 sessioner	DKK 3499
Personlig træning 10 sessioner	DKK 6999



# Personlig træning

Vores personlige trænere i Hornbæk og Gilleleje kan hjælpe dig med at nå dine mål på en sikker og inspirerende måde. Din personlige træner sætter sig ind i dine behov og forudsætninger og skræddersyr, sammen med dig, en træningsplan, der passer til dine mål og ambitioner. Planen tilpasses undervejs i takt med, at du når dine delmål. Jo før du kommer i gang, desto tættere er du på dine mål. Er du sikker på, at du får det optimale ud af din træning, eller kunne lidt kyndig vejledning være en hjælp?

En af årsagerne til de manglende resultater kan være at du altid træner det samme program, altid med samme vægt, altid løber den samme rute eller med samme hastighed på løbebåndet. Her kan den personlige træner lave et program til dig der sørger for at din krop bliver tilpas udfordret, at du hurtigt ser de ønskede resultater. Du er altid velkommen til at kontakte os om en gratis konsultation.



## Min målsætning

Mit overordnede mål: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Mine delmål

Første delmål: \_\_\_\_\_

---

---

---

Andet delmål: \_\_\_\_\_

---

---

---

Jeg \_\_\_\_\_ lover \_\_\_\_\_ , at jeg gør det.

Underskrift: \_\_\_\_\_

**Husk dine mål skal være specifikke, målbare, acceptable, realistiske og tidsbestemte!**

# UGE 31

HORN BÆK



UGE 31 er en uge fyldt med gratis aktiviteter for hele familien, udbudt af lokale aktører, foreninger og virksomheder, i hele Hornbæk.

## AKTIVITETER

### Noget for alle

Fra tennis til dans. Fra fitness til dykning. Fra cykelture til fodbold, yoga og meget mere.

### Du er også velkommen

Vil du deltage som aktør og tilbyde en sjov aktivitet? Skriv da til os for mere information.

## SJOV HVER DAG

UGE 31 henvender sig til alle. Både børnefamilier og singler, unge såvel som seniorer. Alle aktiviteter i de smukke rammer, som Hornbæk har at byde på.

Så tag yogamåtten med på stranden, dansetrinene med på molen eller løbeskoene med i skoven, og gør ferieoplevelsen både sund og sjov. De fleste begivenheder møder man bare op til. Enkelte begivenheder kræver tilmelding, som vil fremgå af beskrivelsen.

Hornbæk Fitness har siden år 2020 været hovedsponsor og koordinator på UGE 31. Læs mere på [www.uge31.dk](http://www.uge31.dk)



## Baggrund

UGE 31 blev søsat i 2013 i et samarbejde mellem Hornbæk Turistforening, lokale borgere og VisitNordsjælland, som led i et EU-støttet projekt, med formålet om at genskabe fortællingen om den klassiske badeby.

I 2020 videregav Hornbæk Turistforening projektfanen til Hornbæk Fitness, som nu administrerer og sponsorerer UGE31, sammen med de deltagende aktører fra lokalområdet.





Bæredygtig drift er noget, som er et stort fokus i vores forretningsgang. Vi har siden 2020 skåret 60-80 % af vores strømforbrug med solceller og LED-lamper.

De fleste af vores cardio-maskiner (Cykler og CrossTrainers) er udskiftet fra strømkrævende til selvkørende.



Vores brusere bruger kun 6-7L vand i minuttet. Vores kaffe har flere certificeringer, herunder fair trade, og vores kaffekopper er bionedbrydelige. Vi lader biodiversitet vokse på vores matrikler og støtter hvert år lokale affaldsopsamlingsaktiviteter.

## BÆREDYGTIGHED

Vi ønsker at gøre en forskel og vi handler derfor på vores intentioner.

## Nogle af FN's verdensmål i vores daglige virke



### Nr. 3 Sundhed og Trivsel for alle

Sundhedsfremmende aktiviteter, forebygger sygdomme og øger trivsel. Derfor ønsker vi at skabe et fællesskab for alle personer, i alle aldre, uanset baggrund.



### Nr. 5 Ligestilling mellem kønnene

Vi arbejder på at skabe et miljø, der er inkluderende og støttende for alle medlemmer uanset køn, seksualitet og kønsidentitet samt at have lige mange kvinder og mænd repræsenteret i vores team.



### Nr. 8 Anstændige jobs økonomisk vækst

Vi ansætter lokale medarbejdere og bruger lokale leverandører. Vi udvikler løbende vores medarbejdere, støtter lokale foreninger og deltager aktivt i erhvervsarbejdet i lokalsamfundet.



### Nr. 12 Bæredygtig produktion og forbrug

Vi bruger energieffektive løsninger og genanvender materialer. Desuden tilbyder vi træningsudstyr af høj kvalitet og holdbarhed for at mindske affald og forbrug af ressourcer.



### Nr. 13 Klimaindsats

Vi bruger solceller, LED lys og tilskynder medlemmer at bruge cykel eller gå til træning. Desuden tilbydes træningsprogrammer, der fokuserer på udendørstræning og mindre brug af træningsudstyr.

# Holdånd & hygge

Vi gentager, som vi startede med at fortælle: Hornbæk Fitness er et træningscenter med plads til alle.

Alle er forskellige med hvert deres behov, og derfor modtager vi også dagligt mange forskellige spørgsmål.

Kan jeg få lagt et træningsprogram eller få en vejledning i maskinerne?

Hvornår har I åbent?

Jeg er i sommerhus, kan jeg komme og træne hos jer?

Hvad koster en dagsbillet?

Gælder mit medlemskab til både Hornbæk og Gilleleje Fitness?

Hvorfor er der forskel på prisen i Gilleleje og i Hornbæk?

Jeg oplever der er ventelister på hold. Hvad gør jeg?

Jeg har mistet mine AirPods, trøje, rejsekort eller andet. Hvad gør jeg?

Har I låse på jeres skabe?

Hvordan kommer jeg i kontakt med jer eller en bestemt instruktør?

Mange af de oftest stillede spørgsmål kan man finde svar på ved at besøge vores hjemmeside, eller sende os en mail.



# Fem tips

der kan være med til, at du når dit mål:

1. Start langsomt med små livsstilsændringer.
2. Split dine ultimative mål ind i del-mål.
3. Vær tålmodig – Rom blev ikke bygget på én dag.
4. Motivation kan komme og gå, så find også disciplinen frem!
5. Husk, vi er der altid til at hjælpe dig. Din succes er vores succes.

## Åbningstider

Alle dage, inkl. helligdage  
(for medlemmer) 05:00 - 22:00

### Hornbæk Fitness

Engholmvej 7  
3100 Hornbæk

### Generelle bemanningstider

Mandag - torsdag: 09:00 - 12:00  
16:00 - 19:00

hf@hornbaekfitness.dk

www.hornbaekfitness.dk

*\*Brochure 2023\**

Fredag: 09:00 - 12:00

*Se altid website for ny information*