

Startdato: 10. april 2025

Slutdato: 26. juni 2025

Se ferieperioder i betingelserne

BEMÆRK: Tilmelding til dette hold giver også adgang til deltagelse på **Lillerød Workouts**

Kom og ha' det for fedt, mens du træner, og bliv en del af et stærkt fællesskab!

På **Kun For Mænd** træner vi på at forbedre vores kondition, grundstyrke, balance og koordination med særligt fokus på naturlig og varieret træning. Vi inddrager bl.a. elementer fra springgymnastik, parkour og crossfit med henblik på at gøre træningen frisk, sjov og alsidig - samtidig med at vi får tæsket kroppen godt igennem!

Træningerne består af grundig, gymnastisk opvarmning, efterfulgt af spring på redskaberne og til sidst dagens workout. Der stilles ingen krav til niveau eller alder - bare kom som du er, og vær klar på at prøve noget nyt!

I sommerperioden træner vi jævnligt udendørs i form af let løb, intervaller og workouts i det fri. Hav derfor gerne et par løbesko og en ekstra trøje med i tasken.

LANDSSTÆVNE 2025 I VEJLE

Foruden en forrygende sommersæson med masser af spring og workouts, skal vi også til Landsstævne i Vejle den 3.-6. juli. Deltagelse i Landsstævne er ikke et krav for at gå på holdet, men hvem kan sige nej til at blive en del af Danmarks fedeste herre-camp? Læs mere om L2025 og køb billet via linket her: [L2025](#)

Vel mødt til en fed sommersæson!