

## Puls/styrke v. Thomas Helbo

**Onsdag kl. 11**

Puls/styrke er et hold, hvor fokus er at få sved på panden, samtidig med at vi kommer omkring styrkelse af de store muskelgrupper. Det vil indeholde opvarmning, sving, hop, styrkeøvelse, elementer fra cirkeltræning og udstrækning. Vi vil stort set komme omkring hele kroppen og der behøves ingen hjælpemidler, da der fokuseres på øvelser, hvor man bruger kroppen som vægtstang.

Vi skal have pulsen op og have syre i musklerne, så man forhåbentlig går fra træningen men en dejlig træthedsfornemmelse i kroppen.

Det kan anbefales at have en træningsmåtte, vandflaske og evt. håndklæde til sveden.

Holdet henvender sig til de knap så smertepreget borgere, med stort set fri bevægelighed i kroppen.

Varighed 30-40 min

---

## Puls/styrke v. Thomas Helbo

**Deltag på din computer, tablet eller via mobil**

[Click here to join the meeting](#)

[Learn More](#) | [Meeting options](#)

---