BETA TRAINING- Program ht. 2018 Hjärup

Beta konceptet- vad innebär detta kortfattat?

[Beta] har flera olika betydelser, men i detta sammanhang betyder det att en version inte är fullständig utan ständigt genomgår utveckling. Denna grundsynen vill vi ska genomsyra vår verksamhet. Därför håller vi oss uppdaterade inom senaste forskning kring träning och hälsa. Vår strävan är nämligen att vi ska kunna erbjuda evidensbaserad, säker, kul, effektiv träning, oavsett om målgruppen är barn, vuxen, elitidrottare eller motionär. För en hållbar och hälsosam livsstil krävs inte bara en väl avvägd träning utan vi erbjuder även fortlöpande utbildning och föreläsningar inom kost, träningslära, ergonomi osv. Detta helhetstänk har vi ackumulerat från elitidrotten där varje liten pusselbit är viktig för att få optimala resultat. Med andra ord, vi brinner för att hjälpa barn och vuxna att få ett mer aktivt liv där rörelseglädje och kunskap bidrar till en ökad livskvalitet.

BETA CrossHIIT

C-H passar såväl motionärer som elitidrottare (eftersom vi anpassar övningar efter individens förmåga) som tycker om att träna i grupp och vill ha en kul men ändå effektiv träning. Vi blandar individuella övningar med grupp- och parövningar. Detta är en funktionell träning som utgår ifrån våra naturliga rörelser som att hoppa, klättra, lyfta, föra, dra, springa, gå osv. Vi använder oss bl.a. av redskap som stänger, hantlar, Slamballs, Battlerope, Powerbags, Kettlebells, etc. Passen är väldigt varierande och har olika tema som exempelvis Tabata, cirkelträning, kamp, hinderbanor och rehab/prehab. BCH är en högintensiv träningsform som ger ökad styrka, rörlighet, kondition, koordination och balans. Helt enkelt träning som gör oss funktionellt rustade för livet.

Övrigt: Vi samlas alltid vid Hjärupslundskolan och startar terminen utomhus till vädret blir sämre då vi går in i hallen.

BETA KIDZ

En rolig och lekfull träningsform. I Beta Kidz kan man vara med utan att känna krav på att tävla, men ändå vill utvecklas.

Tävlingsmoment finns med som en del av träningen, men det är alltid på barnens villkor och i en lekfull form. Träningarna är uppbyggda kring gymnastik, hinderbanor, stationer, åldersanpassad styrketräning och lek. Barnen utmanas inom områdena koordination, kroppskontroll, styrka, smidighet och uthållighet. Sista tillfället har vi en uppvisning och fika.

Kursålder: barn födda 2008-2011.

Övrigt: Alla barn får en BETA KIDZ T-shirt och sista tillfället har barnen en uppvisning med fika.

Vi har ett begränsat antal platser och denna kurs är populär så tycker ni detta låter intressant så gör en intresseanmälan nedan.

Uppge barnets/barnens namn, ålder och tröjstorlek i Centilong. Kursålder: barn födda 2008-2011 instruktörer: Emma & Bobby.

BETA FAMILY

En träningsform där vi blandar parövningar, gruppövningar, hinderbanor, cirkelträning och inte minst så har leken här en central roll. Detta är en perfekt träningsform när man vill umgås med sina barn och samtidigt själv få röra på sig. Vi försöker skapa en plattform där rörelseglädje blir ett naturligt inslag i vardagen.

Övrigt: föräldrar ansvarar för att barnen följer lokalens säkerhetsföreskrifter och man tränar ihop med sitt barn. Har man flera+ barn ser vi gärna att fler vuxna är med eller att man kör familjevis.

Kursålder: från 6 år och uppåt eftersom barnet måste förstå instruktioner och turtagning

Vi har ett begränsat antal platser och denna kurs är populär så tycker ni detta låter intressant så gör en intresseanmälan nedan. Uppge familjens namn, antal personer.

**ÖVRIGA TRÄNINGAR:** PT at HOME där man kan träna själv, i grupp, möhippa, svensexor etc (Hjärup) Man kan även med ett litet tillägg lunchträna i Lund, på Medicon Village, Scheelevägen 2.