



Fitness i Skårup



Skårup Idrætsforening

Orientering fra fitnessudvalget.

Kære medlemmer.

Vi er meget taknemmelige for jeres positive indstilling til at udvise samfundssind og ikke mindst foreningssind i denne svære tid, hvor vi ikke kan træne som vi plejer.

Det er kun med jeres opbakning i denne Corona-nedlukning vi kan sikre, at vi efter nedlukningen kan komme tilbage til vores fælles Idrætsforening, som da vi forlod den.

Derfor er det også vigtigt at vi tænker i nye baner og andre rammer end dem vi er vant til. I Skårup IF har vi mange dygtige instruktører som gør en stor indsats for foreningen, 3 af dem er fra Fitness afd. og de har optaget 3 forskellige træningsvideoer som kan ses vores hjemmeside <https://skaarup-if.dk/> og på Fitness Skårup Facebook gruppe følgende dage.

[Fitness tilbyder alle medlemmer i Skårup IF virtueltræning.](#)

Træning hvor vi stadig mærker fællesskabet - hver for sig.

Mandag KL. 18.30 – 19.00 Tabata-20/10 - JANE LAULUND DIDERIKSEN

Tirsdag KL. 17.00 – 17.30 Flow - styrke og stræk - JØRN ROLSKOV

Onsdag KL. 18.30 – 19.00 CrossGym

- All round Tabata + Puls/ben Tabata - JAN HENRIKSEN

"Tak til Dansk Reklame video ApS - Skårup ved Flemming Munkholm Jørgensen for at filme og optage vores virtuel træning."

Ønsker man at vide mere eller blive en del af Skårup IF Fitness afd. Finder man yderligere oplysninger på vores hjemmeside: <https://skaarup-if.dk/idraet/fitness/>

Endnu engang vil vi gerne takke alle vores Fitnessmedlemmer for jeres indstilling og støtte til vores idrætsfællesskab.

Har I spørgsmål, er I altid velkommen til at kontakte formand og øvrige udvalgsmedlemmer.

Med Venlig hilsen på udvalgets vegne -

Martin Lilja Vieler Formand for Fitness afd.