

CrossGym® udfordrer dig og giver dig styrke og kondition som ingen anden motionsform.

DGI har udviklet CrossGym® som et sammensat træningskoncept med fart over feltet og høj intensitet i alle øvelser. Du bruger både din egen krop og forskellige velkendte og alternative træningsredskaber i øvelserne, der er simple og varierede.

Det er for alle uanset alder, køn og fysik. Du kæmper mod dig selv, og dermed er du sikker på, at modstanden og sværhedsgraden er den helt rigtige.

Vi træner som udgangspunkt i Skovboskolens gymnastiksal og ved containeren på det nye udendørs træningsareal på parkeringspladsen ved hallerne.

CrossGym® Øvet er holdet for dig der har trænet CrossGym® gennem flere sæsoner. Det forventes at deltagerne allerede kender de fleste af øvelserne og der vil blive fokuseret mindre på gennemgang af øvelserne i programmerne.