

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® Ny og Letøvet, er holdet for dig der er ny eller letøvet indenfor CrossGym®. Her vil der være sat ekstra tid af til at gennemgå de forskellige øvelser i dagens program, så alle er trygge ved dagens træning. Det ændrer dog ikke ved det faktum at alle nok skal gå trætte og glade hjem fra dagens træning.