**Sjip for voksne M/K**, søndag 9-10 i Spejlsalen

Start 11/5-25, sidste træning 22/6-25

Instruktør: Natalie Bülow Fischer, hjælpeinstruktør Carina Bülow Fischer.

Holdbeskrivelse:

***Sjip for voksne M/K***

*Holdet er for alle, så kan du hoppe, kan du (lære at) sjippe.*

*Sjip er for dig, der ønsker anderledes og effektiv træning.
Sjip er en sportsgren, der har udviklet sig meget gennem årerne, og det er ikke længere kun noget der leges i skolegården. Sjip er en alsidig og varieret sportsgren, hvor det meste af kroppen bliver trænet. Pulsen kommer op, motorikken udfordres, musklerne styrkes, og lattermusklerne får med garanti også lidt at lave, for det er nemlig også sjovt at sjippe.*

*Vi vil prøve kræfter med flere forskellige discipliner inden for sjip, og vi vil træne med, både enkelt tov og double dutch tove. Vi skal lære lidt forskellige tricks og også se om vi kan blive gode til de forskellige speeddiscipliner.*