



Annebergvej 55  
Postboks 120  
9100 Aalborg

Telefon 98 13 13 11

Fax 98 11 14 55

Se nr. 98 30 04 57

sph@sportshojskolen.dk

www.sportshojskolen.dk

# Crosstraining

## Lars Søndertoft Nielsen

har fra den 2. april til den 18. juni 2011 været elev på  
Crosstraining på Aalborg Sportshøjskole

### Formål:

- at lære om kost og træning for sundhedens skyld.
- at give den enkelte elev kendskab til forskellige retninger indenfor sundhed og motion
- at give den enkelte elev mulighed for at afprøve forskellige former for træning

### Indhold:

Kost, Dans, Crossfit, Massage, Wellness, Stavgang, Stretching, Redondo, Store bolde, Therabands, Yoga & pilates, Basetræning, Livsstil og livskvalitet, Træning gennem leg, Aldersrelateret træning, Forebyggelse af skader, Muskel- og mentalafspænding, Coretræning/kropsstammetræning, Grounding, Kropsholdning og Balancetræning

### Personlig udtalelse:

Lars startede en uge inde i opholdet fordi han skulle gøre sin værnepligt færdig. Lars kom hurtigt ind i gruppen af elever og med sit rolige gemyt er han afholdt af alle elever og lærere. Han er mødt yderst stabilt til undervisningen og har med sin positive indstilling medvirket til at skabe en god stemning blandt eleverne på linjen. Vi på Aalborg Sportshøjskole har lært Lars at kende som en rolig og meget engageret fyr, der har styr på sine ting. Vi ønsker Lars rigtig meget held og lykke fremover