

PROGRAM

Åbent Hus i Hjørring Styrkesport 10. Oktober kl. 10-14

10-14	Lise, Lærke, Kim og Helle serverer pølser og brød . Der er sodavand, øl, kaffe eller the til vores gæster.
10-14	Konkurrence om gratis kontingenter. Kun for ikke-medlemmer (eller medlemmer som blevet optaget i dag). Vi har 3 konkurrencer i dag, hvor man kan vinde en måneds gratis kontingent. a) Kan du skubbe en prowler 20 meter – og hvor mange kilo kan du skubbe? b) Kan du lave en 20 meter Farmer Walk – hvor meget vægt kan du få på? c) Power Ropes. Det er næsten som at bruge et sjippetov, bare tungere. Hvor mange gange kan du ”sjippe” det? Gevinsten kan selvfølgelig tillægges et evt. køb af kontingent, men det er ikke et krav at man skal købe for at vinde. Klubbens eksisterende medlemmer kan lave nye klubrekorder i dag. Man kan kun vinde én gang, også selv om man er rigtig god i alle 3 konkurrencer. Sted: Den store træningshal. Spørg efter Bjørn eller Jesper
10-14	Filmen ”Joe DeFranco’s Strong” afspilles i vores nye stærkmandsrum. Filmen følger amerikanske atleter (primært indenfor amerikansk fodbold) og deres træning i Joe DeFranco’s Gym i New Jersey. Joe DeFranco er en af de bedste trænere i USA, og har trænet atleter til stort set alle amerikanske fodboldhold. Filmen giver et fantastisk godt indblik i anvendelsen af netop den type udstyr som nu er i Hjørring Styrkesport. Sted: Stærkmandsrummet. Starter igen ca. hver hele time
12-14	Der løftes Atlas Sten over bom. Der er mulighed for at prøve selv allerede fra kl. 10, men fra kl. 12 kommer Leif og Brian og løfter rigtigt tungt. Sted. Stærkmandsrummet. Spørg efter Leif og Brian
10-14	Vi vil gerne have en snak med repræsentanter fra skoler, foreninger, virksomheder og andre sportsklubber med henblik på at lave en aftale om gruppetræning. Spørg efter Claus eller Karsten. Spørgsmål til kontingent/priser: Claus. Spørgsmål omkring klubbens 24 årige historie og klubben generelt: Jan, Karsten og Claus.
10-14	Tilbud på træning. Træn ubegrænset i 6 måneder for kun kr. 650,- og få nøglechippet gratis i dag. Besparselse: kr. 300,- hvis du køber i dag. Der er gratis nøglechip uanset hvilken kontingent du køber i dag. Eksisterende kontingenter kan også fornyes til den gode pris. Nye medlemmer som evt. er bundet andre steder kan købe kontingent i dag og starte hos Hjørring Styrkesport på et senere aftalt tidspunkt. Sted: Kontoret ved indgangen. Spørg efter Emil eller Mikkel.
Ca. 13	Asbjørn Riis ankommer og opholder sig i Hjørring Styrkesport. Der er mulighed for at snakke med ham, mens han afprøver vores nye udstyr. Børn (og de lidt ældre) kan få autograf og der er mulighed for at købe en tegneserie om Asbjørn til børnene.
14	Asbjørn ”åbner” klubben med en lille tale og så skal han vise hvor ubehagelig stærk han er. Asbjørn har selv fortalt at han gerne vil prøve Atlas Stenene og Prowleren men lad os nu se hvad han finder på !!!!