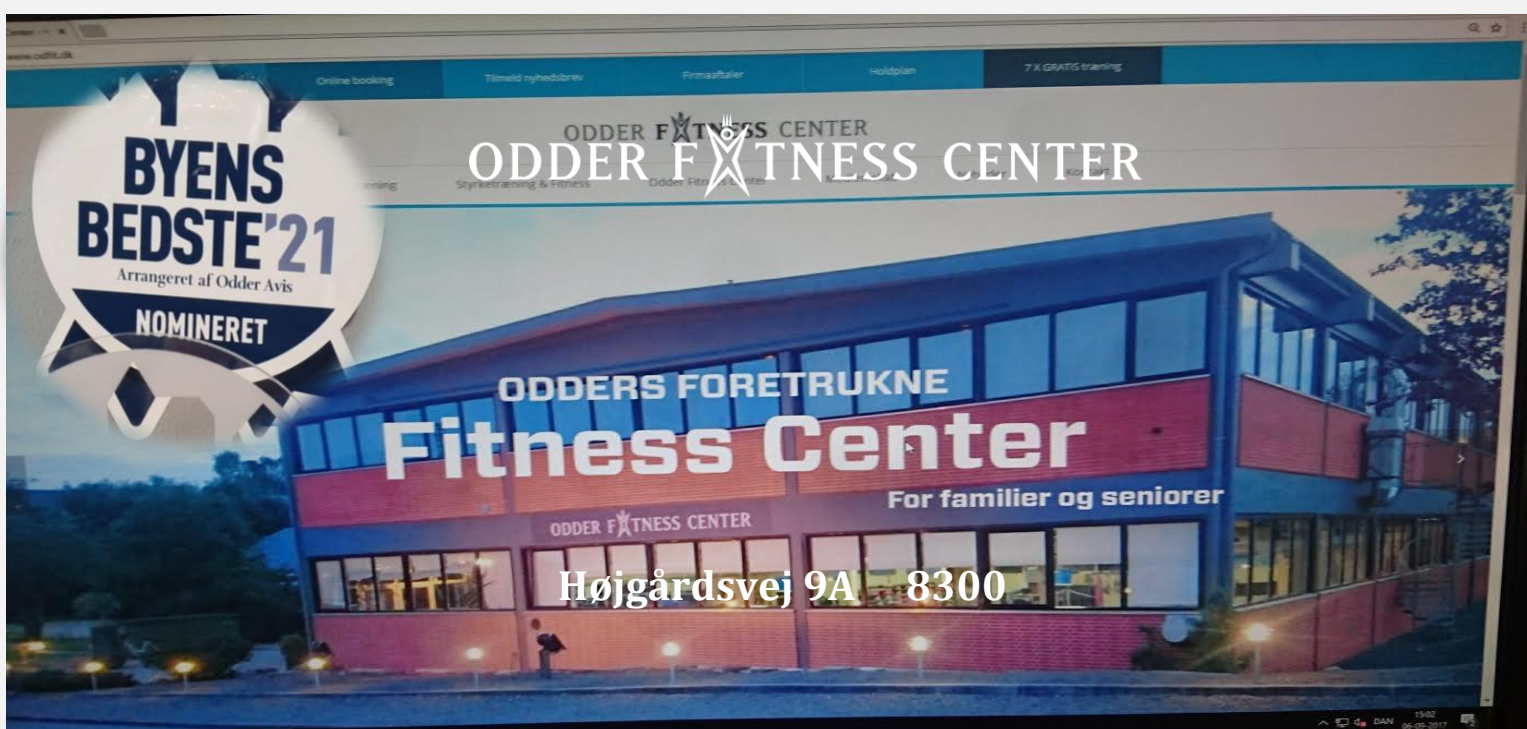


ODDER F^{ITNESS} CENTER

Dit lokale motionscenter i international klasse



Værd at vide om OFC

ODDER F^{ITNESS} CENTER



Direktør & Ejer

Hvordan adskiller Odder Fitness Center sig markant fra traditionelle motionscentre og fitness kæder?

HISTORIE:

Siden år 2000 har Odder Fitness Center udviklet sig fra et lille motionscenter på 450 kvm med 350 medlemmer og 8 ansatte til i dag at være et af Danmarks ledende inden for fitness og udvikling inden for træning og genoptræning.

I dag rummer Odder Fitness Center følgende:

- 2100 kvm på 2 etager, Åbent 24/t i døgnet med FACESCAN
- 32 ansatte og ca. 2100 medlemmer
- 5 holdsale med over 110 hold om ugen
(*Spinning Rum, Reformer Rum, Heat/Infrarød Rum, 2 alm. Holdsale*)
- Uddannet personale fra 6.30 – 21.30
- Personlige Trænere, Fysioterapeuter og Massører og kostvejledere
- Saunaer og Massagestole
- Infrarød Behandling
- Morgenbuffet alle hverdage fra 7.00-8.30
- GRATIS Træning i 18 centre i Danmark på sit OFC medlemskab, se mere på www.fitnessstravelpass.dk
- OUTDOOR Træning med flere lokationer- Århus og Odder m.m.



Træn sikkert i OFC^{ITNESS} CENTER

- ✓ Uddannet og voksen personale på arbejde 6.00-21.30
- ✓ GRATIS aftørningsklude og dunke til alle medlemmer
- ✓ 2100 kvm fitness fordelt på 2 etager med masser af plads mellem strøningsudstyret
- ✓ Mere end 100 hold om ugen, hvor vi har skåret antallet af pladser ned for at få plads til færre medlemmer på flere hold og for at holde korrekt afstand

Odder Fitness Center Højgårdsvej 9A 8300 Odder www.odfit.dk 86 54 58 48



NY i Odder Fitness Center?

- ALLE der ikke har trænet før i OFC kan til enhver tid oprette sig med 7 x GRATIS træning, inden man køber et "rigtigt" medlemskab pr. md. eller 12 mdr. kontant
- Medlemskab til LOYALITETSPRIS fra første træningsdag (normalt først efter 12 betalende mdr.)
- Bero fra min. 7 dage og op til 5 mdr. ad gangen og dette koster 125,- pr. gang man sætter sit medlemskab i bero. (ved kontant medlemskab er dette GRATIS)



MEDLEMSKABERNE kan give adgang til:

2 ETAGER MED FITNESS Åbent 24/t i døgnet

- FRI fitness & styrketræning, 24 timer i døgnet med FACE SCAN
- Cross Fit afdeling
- Vægtløftningsafdeling
- Cirkeltrænings afdeling
- Frivægtsafdeling
- Konditionsafdeling med 10 løbebånd, 14 cykler 9 crosstrænere
- 2 Virtual kondicykler med virkelige cykelruter via computerskærmen på cyklerne
- Personale er uddannet fitness instruktører eller personlige trænere

5 HOLDSALE MED MERE END 110 hold om ugen:

- 30 Spinning cykler m/Intelligent Cyckling og Body Bike Smart App samt GRATIS lån af cykelsko
- 14 Walk It® bånd kombineret med TRX ®
- 12 Reformere med mere en 16 hold om ugen
- HEAT & Infrarød træningslokale med behandling, Yoga, Styrke og Stræk hold
- Holdtræning i 2 hold sale med:
(Yoga, Pilates, Zumba, Toning, Step, Dans, Pump, Combat, Boksning, Senior Træning, TRX, mfl.)
- Outdoor Træning (Løbeskole og Funktionel Træning i skoven)

DIVERSE:

- Morgenbuffet alle hverdage 7:00-8:30 (15,- pr. gang)
- Bad, omklædning & sauna
- GRATIS programlægning i fitness maskinerne, første gang, derefter 100,- pr. programlægning
- GRATIS lån af hængelås eller håndklæde hvis man har glemt sit eget.
- Personlige Trænere (Alex, Lone, Frederik, Melissa, Lars)
- Fysioterapeuter (Lars og Bjarne)
- Mulighed for GRATIS gæstetræning i mere end 18 centre i hele landet via

FAGLIG EKSPERTISE kombineret med HYGGELIG ATMOSFÆRE og STÆRK MEDLEMSPLEJE

Fysioterapi ved Bjarne Rittig-Rasmussen og Lars Pårup,
som både forestår behandlinger, genoptræning, ryghold,
oklusionstræning og akupunktur



ODDER FITNESS CENTER

Personlige Træner, Melissa, Lars, Lone, Frederik og Alex
Udfærdiger kostprogrammer, træningsprogrammer og løbestilsanalyser



Man kan ikke købe sig til hyggelig atmosfære og god stemning!

Odder Fitness Center er kendt for hygge, personligt samvær og personale, der kender sine medlemmer på navn. Odder Fitness Center arrangerer og forestår morgenbuffet 5 dage om ugen, og mange sociale arrangementer i løbet af året for både medlemmer og grupper udefra

Denne stemning er vigtig, for at man føler sig godt tilpas i sit træningsmiljø og kan yde sit bedste og derfor har vi i samarbejde med Odder Kulturforening og Kunstneren, Tine Mynster dekoreret vore store væg i CAFE' ODFIT med maleriet "HJERTERUM"



2100 m² PÅ 2 ETAGER MED MANGE TRÆNINGSFACILITETER OG 110 HOLD OM UGEN

Med et hus på 2100 m². stiller det store krav til indretning og udnyttelse af alle kvadratmeter for at centeret både skal være funktionelt og hyggeligt på samme tid.

Stueetagen byder på:

Hyggelige Café ODFIT med Free Wi Fi, dagens aviser og kaffe fra Nespresso til 10,- pr. kop



CAFE
ODFIT



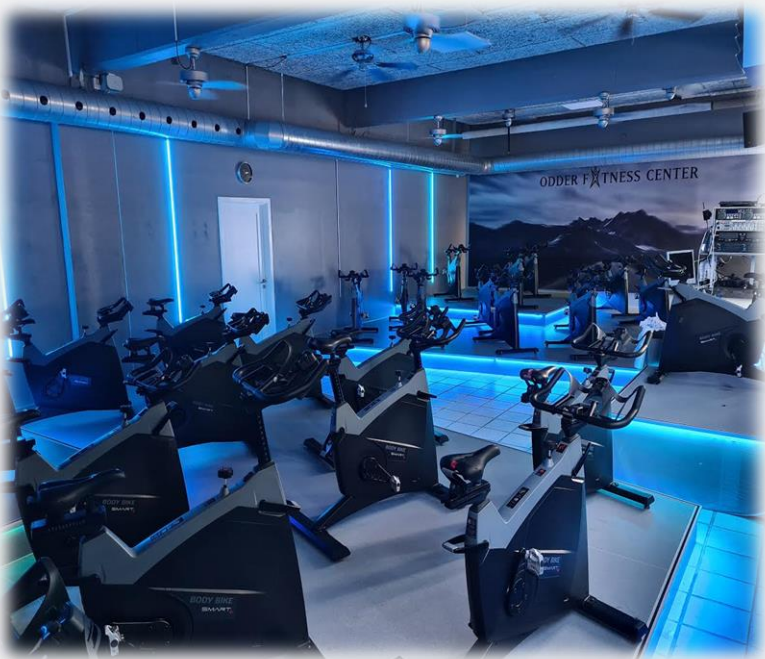
RUMMELIGE OG SKØNNE OMKL. OG BADEFACILITETER MED HVER DERES SAUNA



Omkledning,
bad og sauna



Spinning lokale med 30 Body Bike Smart m/Intelligent Cykling og unik lyd og lys oplevelse



Efter morgen træning
7.30 alle hverdage,
er der morgen buffet med
juice, the, kaffe,
frisk brød, frugt, musli,
havregryn, ost og
diverse pålæg og hyggelig
stemning i Cafeèn



Odder Fitness Center er det eneste center i og omkring Odder der har Reformer Træning med 12 Reformere



REFORMER er en glidende vogn med fjedre, stropper og en fodbare.

Modstanden er en kombination af din egen kropsvægt samt reformerens fjedre, så du selv kan tilpasse belastningen, og er derfor også meget velegnet til genoptræning. Vi træner hele kroppen på en dynamisk og effektiv måde, hvor du bliver udfordret på din styrke, smidighed, balance, koordination og koncentration. Du vil hurtigt opleve, at du får lange slanke og stærke muskler. Vi træner i Toe Sokker og handsker med anti-slip dutter under foden og inde i hånden

REFORMER GULDKORN

- Efter 10 gange mærker du det, efter 20 gange ser du det og efter 30 gange har du en ny krop
- Vi træner hele kroppen
- Vi opstrammer og toner musklerne
- Vi øger fedtforbrændingen og dermed vægttabet
- Vi øger styrken i kroppen
- Vi forbedrer smidigheden
- Vi forbedrer din kropsholdning
- Vi styrker ryggen
- Vi får et større fysisk og psykisk overskud

Stor BOKSE AFDELING hvor bla. Vitus Odder Bokseklub træner 3 x om ugen

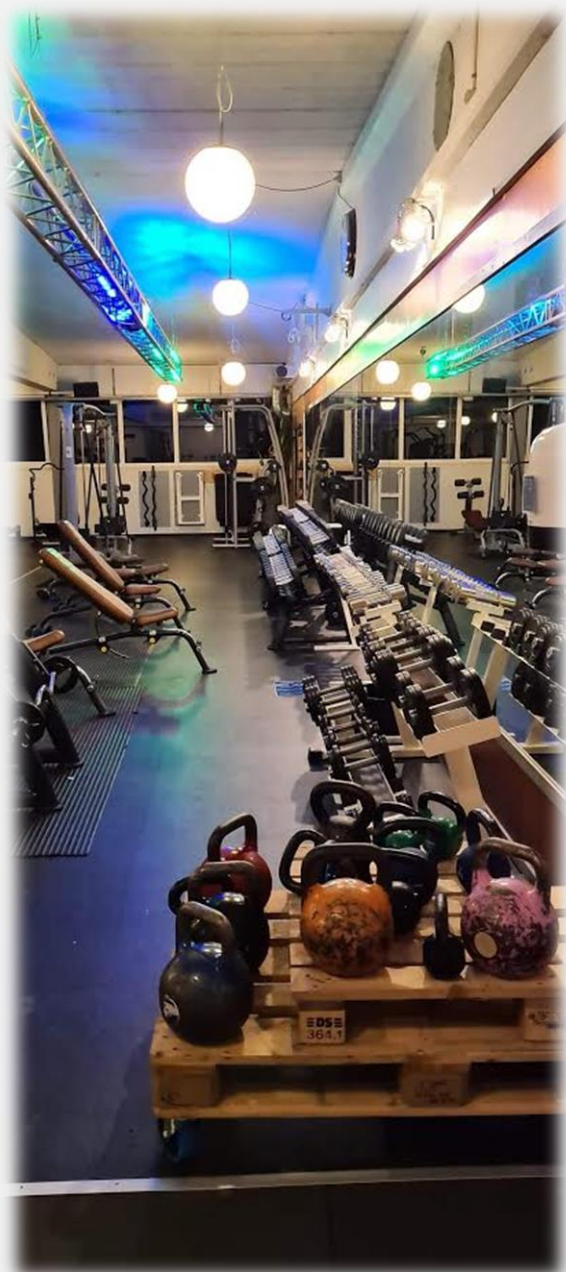


Derudover bruges faciliteterne også til motionsboksning og Bootcamp holdene



Stor fitness afdeling på 2 etager åbent 24/t i døgnet

med udstyr fra Technogym og Cybex, som er verdens førende indenfor træningsudstyr



Eneforhandler af:

- # Puma Fitness tøj
- # Bela Beluga Yoga tøj
- # WollByElle Outdoor tøj



OFC har yderligere 2 massører der både kan forkæle dig med wellness massage samt lindre ømme muskler

Fysiurgisk Sportsmassør
v/Melissa Sevelsted

Book en tid på:
22 94 06 81

TID	MEDEMSPRIS	NORMALPRIS
30 min.	250,-	350,-
45 min.	350,-	450,-
60 min.	450,-	550,-
Wellness Massage	575,-	800,-
60-90 min.		

ODDER FITNESS CENTER

Zastrozny
Massage
28 93 73 40

2 etager med
udstyr fra
Technogym og
Cybex

Odder Fitness Center er det eneste center i og omkring Odder der har HEAT og Infrarød træning:



Træning i Infrarød varme har mange fordele

- Reducerer fedt og supplerer igangværende vægttab
- Øger cellernes stofskifte ved hurtigere blodcirkulation
- Forbedrer kroppens evne til at optage næring
- Restituerer musklerne og dermed mindsker udmattelse
- Udrenser kroppen for tungmetaller og andre giftstoffer
- Fjerner eller reducerer fx leversmerter
- Generelt til at gøre kroppen frisk, energifyldt og sund

Hvad er infrarød varme?

Dyb infrarød varme er en del af de varmestråler, som solen afgiver. Dyb infrarød varme er elektronisk varmestraling. Elektromagnetisk varmestraling er en kombination af elektriske svingninger og magnetiske felter, som udbreder sig gennem rummet med lysets hastighed, og som formidler energi fra et sted til et andet. Infrarød varme absorberes let i kroppen. Infrarød varme er en slags bølger af molekyler, som ligner kroppens celler.

Det karakteristiske ved infrarød varme er at de starter vibrationer i cellerne, og bevægelsen skaber varme i kroppen. Dermed kommer varmen indefra, hvorved blodcirkulationen og stofskiftet i cellerne øges.

Infrarød varme lindrer smerter ved at udvide blodkarrene og øge blodcirkulationen og dermed forbedre cirkulationen af ilt til at nå de tilskadekomne områder af kroppen og er med til at mindske smerter og fremskynde helingsprocessen.

Behandlingen er specielt velegnet for folk, der er ramt af sygdomme som: Sklerose, Parkinsons, hjerte-kar-sygdomme, gigt og kronisk træthed

Få målt din FYSIOLOGISKE alder helt GRATIS

Hold dig selv sund og motiveret ved hjælp af jævnlige målinger, det at have en venlig "aftale" med sig selv fx hver 6-8 uge er for mange en god støtte til at have en vedholdende trænings rutine og derved bevare den ønsket sundhed 😊
(ingen andre end dig selv behøver at se dine tal)



Få målt din FYSIOLOGISKE alder på vores NYE Tanita vægt

- ✕ Fedt omkring organerne
- ✕ Fysiologiske alder
- ✕ Væskebalance
- ✕ Basale stofskifte
- ✕ Muskelmasse
- ✕ Knoglemasse
- ✕ Fedt%



OFC har yderligere 2 store holdsale - med mange høj intense hold samt styrkehold, Som for eksempel Zumba, Body Combat. Step, Senior Gymnastik, TRX ® , Dans, Cross fit mfl.





ODDER F  TNESS CENTER

OFC OUTDOOR Træning er blevet stort hit og vi træner i alt slags vejr ved både ved Ørnereden og på vores outdoor bane ved centeret samt Yoga og dans i det Fri ved Spektrum Odder hver sommer

Træning ved
Ørnereden



OFC Outdoor
bane





ODDER FITNESS CENTER

BOOTCAMP
DHL Stafet



I mange år har OFC arrangeret og afholdt rigtig mange events, foredrag, oplevelser og rejser for at styrke sammenholdet og træningsindsatsen hos den enkelte . . . Nordic Race Løb, ½ Marathon løb, DHL Stafet, DJ Spinning, undervisning med instruktører fra hele verden, foredrag med Ole Henriksen, Charlotte Bircow, Jan Hellesø, TV Læge Charlotte Bøwing og mange andre . . . Ture til Kilimanjaro, Club La Santa, Playitas , Yoga event I Den Økologiske Have, Drive In Bio, Fitness Sommer lejr for børn



Ture til Playitas,
Club La santa og
Kilimanjaro





YOGA i det fri ved
Spektrum Odder



Drive In Bio
&
DJ Spinning



EVENT
m/Jan Hellesøe



Fitness
Sommer Lejr





NORDIC RACE
&
Prison Escape



YOGA
EVENTS



SENIOR
arrangerter





SENIOR FITNESS

Odder Fitness Center har igennem de sidste 16 år arbejdet målrettet med træning for seniorer og Inge Isaksen underviser både i OFC og for Odder Senior Gymnaster

Odder Senior
Gymnastik





Som det første og eneste fitness og motionscenter i Danmark har OFC investeret i CO2 neutral træningsudstyr, der generer strøm tilbage i stikkontakten

ODDER F^{IT}NESS CENTER



ODDER F^{IT}NESS CENTER



OFC har 2 fantastiske massage stole 10,- for 15 min.



Odder Fitness Center støtter sit lokalområde:

Som ansvarlig virksomhed, støtter vi kultur og idræt i kommunen med 200.000,- om året



UdviklingOdder 



Som ansvarlig virksomhed er vi selvfølgelig medlem af vores brancheorganisation DFHO, som sikrer ordentlige arbejdsvilkår for ansatte i branchen



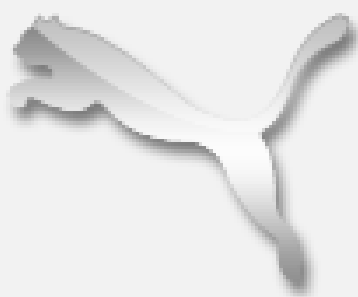
Som ansvarlig virksomhed støtter vi kampen mod doping og er derfor medlem af ADD



Som ansvarlig virksomhed er vi også en del af hjertestarter beredskabet i Odder



Odder Fitness Center har et så højt niveau af faglighed og branche anerkendelse af vi er det eneste fitness og motionscenter i Danmark der er sponsoreret af Puma



ODDER F TNESS CENTER

Dit lokale motionscenter i international klasse

Højgårdsvej 9A

8300 Odder

www.odfit.dk

86 54 58 48

