



NYE HOLD I GYMNASTIKSÆSON 2016/2017

HIP/HOP SHOWDANCE

Piger og drenge i alderen 5 – 8 år

Hvis du godt kunne tænke dig at gå på et hold en gang om ugen, hvor du både lære om hiphopdansens grundtrin, den mest basale teori ved Hip Hop sammensat til fede danse og sjov musik. Så meld dig til hip-hop/showdance holdet inden sæsonstart. Holdet træner om mandagen fra 17.30-18.30

Jeg hedder Maria og glæder mig til at danse sammen med jer. I min fritid danser jeg international Hip-hop/showdance, og har gjort det i snart 13 år. Blandt andet har jeg for nyligt vundet Danmarksmesterskabet i international dans og kvalificeret mig til verdensmesterskabet i Østrig 2016.

Jeg elsker at arbejde med børn og danse.

Jeg har altid elsket at være en del af et hold, og jeg bruger personligt selv altid mine dansektioner, som mit form for frirum med alle mine søde holdkammerater, og den følelse kunne jeg godt tænke mig at give videre til børn, som har lyst til at være en del af et fællesskab, og samtidig blive rigtig dygtige, til noget de måske ikke havde forventet at være gode til.

Ifølge mig er opskriften på den sjoveste måde at dyrke idræt på samt være en del af et fællesskab, nogen af de nedenstående ting, jeg kan tilbyde:

- Et begynderhold med variation af sværhedsgrad, så der er plads til alle.
- Sociale opvarmningslege/-danse der knytter fællesskabet
- Kvalificerede danse der tilpasser sig aldersgruppen
- En træner der altid vil møde op, smilende og positiv.



Træner: Maria Poulsen

FORÆLDRE-BARN JUDO

(BØRN 4-7 ÅR).

FORÆLDRE SKAL DELTAGE

Ingen søskende rabat på dette hold!!!!

Holdet træner på udvalgte søndage kl. 10-11.

Forældre-barn-judo handler om leg, motorik og masser af sjov sammen med mor eller far. Vi får lidt sved på panden, samtidig med at judoens grundbevægelser lægges ind. Børnene har enten deres mor eller far med på judomåtterne i springsalen. De lærer at slå kolbøtter, stå på et ben og balancere på ryggen af mor eller far. Desuden bliver de første judoteknikker og -bevægelser leget ind. Man er fortrinsvis sammen med sit eget barn – men børnene kommer også til at tumle sammen. Så find et par løse bukser og en T-shirt frem og kom og vær med.

Datoer: d. 11/9, d. 25/9, d. 9/10, d. 30/10, d. 6/11, d. 20/11 og d. 4/12- 2016

Træner: Martin Lykkegård



MIX MOTION FOR SENIORER

Et hold for damer og herrer i deres bedste alder, 60 +. Vi vil træne 1 time om onsdagen fra kl. 10 -11 i springsalen på Gerlev Idrætshøjskole.

Vi vil lave gymnastik, hvor vi får fat i alle kroppens muskler og led. Vi vil få pulsen op og der vil blive arbejdet med balancen.

Af redskaber vil vi bruge ribberne, samt mindre hånd redskaber, blandt andet elastikker og små bolde.

Håber vi ses ☺

Træner: Vibeke Lauridsen



SMARTE PIGER OG STÆRKE DRENGE



Holdet vil være et blandet hold for piger og drenge i alderen 6 til 8 år, dvs. (0.-2. kl.), som gerne vil røre sig rigtig meget og er villig til nogle udfordringer.

Vi vil fokusere på styrke, smidighed og en masse forskellige spring. Der vil også bruges tid på at lave nogle forskellige lege, og så vil børnene få brugt deres krop til en masse forskelligt musik.

Målet er, at når gymnastiksæsonen er slut til foråret 2017, vil de fleste kunne slå en vejrmølle, stå på hænder og hoved, lave nogle flotte/pæne forlæns ruller og så vil et par af børnene (måske flere) kunne lave en salto.

Trænere: Karin, Michael og Amalie

FUNKTIONEL TRÆNING

Har du lyst til at få styrket din kondition og evne til udholdenhed så er mit hold lige noget for dig.

Mand eller kvinde, god form eller ej - Alle kan være med! Uanset dit udgangspunkt, lover jeg dig sved på panden, et boostet energi-niveau og følelsen af en bedre form fra gang til gang. Vi skal bl.a. lege med bodybars, kettlebells, sjippetove, håndvægte og vores egen kropsvægt. Timen vil være en kombination af konditions- og styrketræning og alle timer starter med udstræk, opvarmning, styrke- og konditionsaktiviteter og slutter af med udstræk.

Kom og vær' med! Jeg glæder mig til at træne sammen med dig! Vi ses

Træner: Lotte Tofte

