



Puls og styrke

Dag: Mandag

Kl.: 18.30-20.00 i bevægelseshuset.

Holdet er både for mænd og kvinder. Her er drøn på.

Vi giver den gas, laver aerobicserier, går på steppen med høj puls, hopper og laver effektive styrkeøvelser både stående, siddende og liggende.

Vi bruger redskaber som body bars, stepbænke, elastikker og til tider laver vi cirkeltræning. Musikken er der godt gang i og hjælper os gennem timen.

Timen starter altid med opvarmning og afsluttes altid med maveøvelser og der vil i den nye sæson være ekstra fokus på udstrækning for at få mere velvære og smidigere muskler.

Formålet med timen er at give den en over nakken, få pulsen op og føle man er i live mens vi griner lidt af det hele.

Holdet er for dig der vil presses lidt og alligevel kan der sættes egne grænser.

Er du Frisk? Vi ses.

Holdet er for alle over 15 år.

Bemærk at holdet er udvidet med 15 min.

Træner: Therese

Forældre-barn gymnastik.

Dag: Tirsdag.

Kl.: 17.00-18.00 i bevægelseshuset.

Til forældre-barn gymnastik bliver barnet udfordret med forskellige motoriske basis-øvelser som styrker barnet i dets udvikling og evnen til at kunne indlære nye ting.

Vi laver øvelser til musik, synger, leger og udfordre os selv på forskellige redskaber og så gør vi alt, for at det er super hyggeligt at være til gymnastik.

Genkendelighed er en vigtig ting, når et barn er lille og derfor er vores træninger bygget op med udgangspunkt i den samme struktur.

Kom og vær med sammen med dine forældre og venner.

Jeg glæder mig rigtig meget til endnu en sæson med en masse sjov gymnastik.

For børn i alderen 2-4 år.

Træner: Gitte



Motorisk træning for børn i alderen 4 til 13 år.

Dag: Tirsdag

Kl.: 17.00-18.00 samt 18.00-19.00 i springsalen

Hashøj IF, gymnastikudvalg, tilbyder i samarbejde med Slagelse Kommunes motorik konsulenter, motorisk træning for børn med særlige behov. Træningen forgår på Gerlev Idrætshøjskole.



På holdene deltager maksimalt 8 børn. Der er 3 instruktører på hvert hold. Træningen tilrettelægges med udgangspunkt i det enkelte barns behov og instruktørerne har mulighed for sparring med en fysioterapeut, en ergoterapeut og en pædagog med speciale i autisme og ADHD. Instruktørerne dygtiggør sig løbende med kurser.

Vi prioriterer højt at tage særlige hensyn til det enkelte barn og instruktørerne forventer en god dialog med forældrene for at kunne give barnet en optimal træning.

Uddybende spørgsmål og tilmelding skal ske til:

Annitta Madsen tlf.: 60 27 28 62 efter kl. 17.00 på hverdage.

Trænere; Mette; Mie, Karin og Annitta

"Stærke" drenge og sure tæer. KUN FOR DRENGE

Dag: Onsdag

Kl.: 17.30-19.00 i springsalen.

Er du en super sej dreng eller vil du gerne blive det?

Går du i 3.-6.klasse?

Så se lige her:

Kom og mød en masse andre super "stærke" drenge og kom og ha det sjovt sammen med os om onsdagen. Tag dine venner med.

Vi skal være smidige og stærke, så vi kan lave en masse sjove og svære spring.

Vi skal lege og svede, så vi går hjem med sure tæer.

Vi skal også lave lidt styrketræning, så musklerne vokser ☺

Der skal laves balance øvelser og vi skal øve akrobatik.

Trænere: Levi, Uffe og Christina



Mave Ryg og Stræk (MRS)

Dag: Onsdag

Kl.: 18.00-19.15 i bevægelseshuset.

I daglig tale " Boldholdet".

Målgruppen er bred og holdet er for både mænd og kvinder.

Holdet er for dig som ønsker at styrke ryg og lænd, få bedre balance, mere stabilitet i maven, samt en bedre holdning og fladere mave.

Der vil i timen blive lagt vægt på, at der arbejdes ud fra den korrekte kropsholdning og med den rigtige teknik og vejrtrækning. Der benyttes lille Redondobold hver gang.

Holdet er for dig, der kan lide at bevæge dig til god moderat musik.

Vi arbejder med forskellige øvelser, smidighed og har meget fokus på kropsholdningen hver gang. Bemærk, der er ingen hop eller konditionskrævende øvelser.

Kom og vær med, det er for alle der har lyst. Vi griner imens vi får varmen. Vi er på mange forskellige niveauer og alle er velkomne. Det er ikke aerobic.

Timen starter altid med opvarmning og der vil i den nye sæson være ekstra fokus og tid til udstrækning og afspænding for at få mere velvære og smidigere muskler.

Holdet er for alle over 15 år.

Træner: Therese

Yoga.

Som noget helt nyt startes der Yoga op i Hashøj IF.

Det bliver onsdag fra kl. 19.15-20.15 i bevægelseshuset. **Starter i uge 4 2018.**

Yoga timen vil være for begyndere hvor teknikkerne bliver forklaret og udført så alle kan finde et niveau. Øvede er også velkomne. Her sætter man selv sine grænser. Yoga handler om at være til stede i det, man gør, og træningen gør dig stærk og smidig. Samtidig stimulerer den din fordøjelse, hormonbalance og blodcirkulation. Yoga giver en stærk og smidig krop - også indvendig. Mange kommer desuden til at føle sig mere rolige og afbalancerede.

Kom og mærk nuet og giv dig selv kvalitetstid og ro, hvor det kun handler om dig og ingen andre.

Jeg glæder mig til at se dig.

Træner: Therese



Turbomix

Dag: Torsdag

Kl.: 16.00-17.00 i bevægelseshuset.

Holdet du skal gå på hvis du er mellem 4 og 6 år.

Vi starter med samling, hvor vi siger goddag til hinanden.

Derefter er der opvarmning og løb til god musik.

Vi gør meget ud af at børnene får tilegnet sig motoriske færdigheder, der er alderssvarende deres niveau.

Det kan være via lege eller via traditionelle gymnastiske øvelser på redskabsbanen. (Kryb, kravl, rul, hop mm.)

En dejlig time med fuld power og sved på panden.

Trænere: Mette, Laura og Bastian

Smarte piger og seje drenge.

Dag: Torsdag

Kl.: 16.45-18.00 i Springsalen.

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

Vi vil fokusere på styrke, smidighed og en masse forskellige spring. Der vil også være tid til lave nogle forskellige lege, således at børnene får brugt deres kroppe til en masse forskellig glad og udviklende musik.

Målet er, at når gymnastik sæsonen er slut til foråret 2018, vil de fleste kunne slå en vejrmølle, stå på hænder og hoved, kunne lave flere forskellige grundspring. Måske kan nogle lave svære spring som f.eks. Araber-flikflak og saltomortaler.

Trænere: Karin, Michael og Natasja

Girls.

Dag: Torsdag

Kl.: 18.00-19.30 i Springsalen.

Piger i 3. -6/7 kl. - der brænder for at gøre gymnastik og danse.

På holdet fokuserer vi meget på styrke, balanceøvelser, akrobatik og sjove øvelser som vi finder på sammen.

Der bliver også trænet en masse rytme, som vi sætter sammen til et par spændende og flotte serier til de hotteste popnumre.

Vi vil øve en masse springtekniker, således at vores spring blev helt korrekte og vi undgår skader.

Vi prioriterer også tid til socialt samvær til træningerne og det plejer at være rigtig hyggeligt. Find gymnastiktøjet frem og kom og vær med.

Trænere: Karin, Mette og Michael



Funktionel træning.

Dag: Torsdag

Kl.: 18.30-20.00 i bevægelseshuset.

Har du lyst til at få en bedre kondition?

Har du lyst til et boost på din energi-konto?

Har du lyst til at styrke din core og dine store muskelgrupper?

Har du lyst til at blive udfordret på din udholdenhed?

Hvis ja, så er mit hold, FUNKTIONEL TRÆNING, lige noget for dig ☺

Mand eller kvinde, god form eller ej - Alle kan være med!

Du kommer til at arbejde med høj intensitet, og jeg lover dig, at jeg vil presse dig til at yde maksimalt, når vi er sammen.

Vi arbejder varieret med bl.a. body bars, kettle bells, sjippetove, håndvægte og vores egen kropsvægt. Timen vil være en kombination af konditions- og styrketræning og alle timer starter med udstræk, let opvarmning, styrke- og konditionsaktiviteter og slutter af med udstræk.

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

Vi ses.

Bemærk at holdet er udvidet med 15 min.

Holdet er for alle over 15 år.

Træner: Lotte