

Turbo-mix

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.

Smarte piger og seje drenge

Smarte piger og Stærke drenge er et hold, hvor der er gang i den.

Vi træner 1 ¼ time hver torsdag i springsalen

Til træning laver vi mange forskellige ting, så børnene får brugt hele deres krop. Det er alt fra rytme, forskellige lege og en masse forskellige spring som til tider kræver lidt mod at udføre.

Stærke drenge og sure tæer

Holdet er kun for drenge

Vi starter med at varme op med spring i stor trampolinen

Vi styrketræner og springer i almindelig trampolin og på teamtrack.

Vi afslutter hver træning med at der strækkes godt ud, så de opnår større smidighed

Kom og vær med sammen med en masse andre stærk

1. Forældre og barn

Når vi laver gymnastik, byder vi hinanden velkommen, ved at fortælle hvad vi hedder, hvilket børnene er blevet rigtig dygtige til i løbet af sæsonen.

Vi laver en masse øvelser sammen med forældrene, vi hopper i vandpytter, danser sammen med Kai og Andrea, laver gakkede-gang-arter eller tager til bjørnegymnastik sammen med Sigurd Barrett.

Vi er rigtig glade for at lave popcorn med en faldskærm og spille badminton med fluesmækkere.

Til hver træning opsætter vi en redskabsbane, som styrker børnene motorisk, og det er altid et stort hit, her kan f.eks. kører en tur i lykkehjulet, øve koldbøtter, balance og meget mere.

Som afslutning på en træning får børnene en stille træktur på et lagen, og vi synger vores farvel-sang inden alle tager trætte hjem.

.

Hatha-yoga

Yoga skaber balance i krop og sind og giver fysisk og psykisk velvære. Yoga giver energi, løser op for spændinger og stress og øger kropsbevidstheden. Undervisningen er baseret på **Hatha-yoga** - lige fra det bløde og blide til det mere dynamiske og kraftfulde. Mange skavanker og skader kan forebygges eller afhjælpes ved regelmæssig udøvelse af yoga. Har du brug for en time hvor det handler kun om dig så kom og mærk efter hvor kroppen finder roen.

HENSYNTAGENDE YOGA

Det er skånsom yoga træning. Der arbejdes i et blidt tempo med dynamiske øvelser i takt med åndedrættet. Kroppen trænes med øvelser der er rolige, udspændende og afspændende. På dette hold er der god tid til at blive i øvelserne og komme helt ned i tempo. Holdet er særligt hensyntagende i forhold til f.eks. gigt, rygproblemer, nakke og skulder gener eller muskelspændinger. Det kan også være for dig der har brug for fordybelse og afspænding i hverdagen.

Så har du brug for ro og afspænding samtidig med du opnår kropsbevidsthed? Så er det lige noget for dig.

Funktionel træning.

På functionel-holdet får du sved på panden og et godt grin sammen med de andre på holdet.

Træningsgangene er tilrettelagt med forskellige styrke- og pulsøvelser. Cirkeltræning, makkertræning, holdtræning og Tabata træning varierer fra gang til gang. Vi træner næsten altid med egen kropsvægt og supplerer med bozibold, bodybars, kettlebells, medicinbold, slammerballs, wallball, sjippetove og meget andet.

Holdet træner mange forskellige muskelgrupper. De store muskelgrupper, som lår, mave ryg og balder er altid på programmet. Uanset styrketræning er der fokus på opspænd af coremuskulaturen. Der bliver taget hensyn til forskellige skavanker med alternative øvelser efter behov.

Har I tid og lyst til at komme i form, så kom og vær' med - Functionel-holdet er for alle! Mand eller kvinde, super form eller ej! Uanset dit fysiske udgangspunkt, garanteres der sved på panden, et boostet energi-niveau og følelsen af en bedre fysisk form fra gang til gang.

Kom frisk

Mave/ryg og stræk med redondobold. - Mix hold

Målgruppen er bred og holdet er for både mænd og kvinder. Holdet er for dig som ønsker at styrke ryg og lænd, bedre balance, mere stabilitet i mave, 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. Der benyttes lille bold hver gang. Holdet er for dig, der ønsker en harmonisk krop, kan lige at bevæge dig til musik, arbejde med forskellige øvelser hver gang, smidighed og meget fokus på holdning.

Der er ingen hop eller konditionskrævende øvelser her. Men til gengæld et super godt sammenhold og gode grin. Vi er på mange forskellige niveauer og alle er velkommen.

Girls

I år har der været **18** fantastiske piger, på Girls holdet.

Vores træning er delt op i alm. opvarmning af hele kroppen, styrke af de store muskelgrupper, smidighed og udstrækning. Vi har også brugt en del tid på serier, og så er der alle springene. Så 1½ time går rigtig hurtig, og pigerne er trætte, når træningen er slut.

Vi prøver at udfordre Girls holdet til at udføre nye ting, så vi stiller krav til pigerne, dog ikke større, end at vi ved, at de kan udføre dem.

Men de skal dog presses lidt, når de skal lære nye ting.

Som noget helt NYT næste sæson, så kommer vi til at tilbyde et Taibo hold.

Trænet af **Zazia Frederiksen**

Thai Bo er et kampsportsinspireret konditionshold, hvor du får pulsen helt op til lyden af pumpende musik. Thai Bo kombinerer slag og spark hentet fra thaiboksning og karate.

En længere beskrivelse af holdet, ligger på bordene.

Men kom og prøv det nye tiltag