



### **Børne Mix**

**Dag: Mandag**

**Klokken : 17- 18 i springsalen**

### **Holdet er både for piger og drenge**

Vi skal lave en masse gymnastik.

Spring, leg, balance, rytme og serier.

Alle kan være med, om man har gået til gymnastik før eller er helt nybegynder.

Vi skal blive stærke og vi skal grine og lave en masse sjov.

### **Forældre/barn 2 – 4 år**

**Dag: Mandag**

**Kl.: 17.00-18.00 i bevægelseshuset**

Kom til en time, hvor samvær, leg og hygge mellem forældre og barn er i fokus. Vi skal synge, danse, løbe, kravle og slå kolbøtter og dermed udfordre og udvikle børnenes motorik gennem bevægelse, musik og leg.

Timen er opbygget således, at vi starter med en fælles velkomstsang, og derefter skal vi varme op med løbe, sang og dans til bl.a. Popsi og Krelle, Kaj og Andrea og mange flere..

Vi skal kravle, rulle og holde balancen igennem både stor og små redskabsbaner, som vi i fællesskab stiller op. Og til sidst skal vi ned i tempo med en trække tur rundt på lagner og en afsluttede på-gensyn-sang.

### **Stram op**

Et nyt tilbud i denne sæson

Til dig der mangler en times træning om ugen

Træningen vil bestå af

- Opvarmning
- Cirkeltræning med og uden redskaber
- Tabata
- Udstræk

Kort sagt lidt puls og styrke træning, hvor du selv bestemmer tempoet og intensiteten

Har du gode input, så får vi flettet det ind i nogle af træningerne

Du kan sagtens deltage på holdet, selvom du har lidt "skavanker"

På dette hold kan du få en rabat på 200,-kr, hvis du går på et andet gymnastik hold

Rabatten opnår du ved at betale fuld kontingent i første omgang, hvorefter du henvender sig til holdets kontaktperson til en af de første træninger

### **Motorisk træning for børn i alderen 4 til 16 år.**

**Hold 1 Og 2**

**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.

### **Seje drenge**

Dag: Onsdag

Klokken 17.00- 18.00 i springsalen

Seje drenge er et hold, hvor der er gang i den.

Vi træner 1 time hver onsdag i springsalen. Til træning laver vi mange forskellige ting, så drengene 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.

### **Flying super parents and Teens**

**Dag: onsdag**

**Klokken 19.30-21.30 i springsalen**

Holdet er for dig der gerne vil dyrke motion, springe i trampolin, lave sjov og ballade samtidig med at der bliver svedt og lært en masse nye ting

Sjov motion, hygge, grin og passende udfordringer på alle niveauer

Der er et fællesskab og en hold-spirit man ikke vil gå glip af

Flotte damer og drenge

Sammen er vi bedst- vi har det sjovt

Hyggelig træning og godt sammenhold. Kanon godt team

Super sjovt og udfordrende , også når man har rundet de 30 år og har fået børn

### **Mave Ryg og Stræk (MRS)**

**Dag: Onsdag**

**Kl.: 18.00-19.15 i bevægelseshuset.**

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.

### **Hatha Yoga Mix**

**Dag: Onsdag**

**Kl.: 19.30 - 20.30 i bevægelseshuset**

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.

### **Yoga Hensyntagende Mix**

**Dag.: Onsdag**

**Kl.: 20.30-21.30**

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

### **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.

**Girls.**

**Dag: Torsdag**

**Kl.: 18.00-19.30 i Springsalen.**

I den forgangne sæson 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.

### **Funktionel træning.**

**Dag: Torsdag**

**Kl.: 18.30-20.00 i bevægelseshuset.**

På funktionel-holdet får du sved på panden og et godt grin sammen med de andre på holdet. Træningspassene 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 bosubold, 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 - Funktionel-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