

HOLDBESKRIVELSER

Stram Op

Dag: Mandag

Kl. 17.30- 19.00 i bevægelseshuset

Alder: 15+

Til dig der mangler 1½ times træning om ugen ☺

Træningen vil bestå af:

- Opvarmning
- Cirkeltræning med og uden redskaber
- Core og cardio træning
- 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”. Vi tilpasser øvelserne efter dine behov.

Ved tilmelding på 2 hold tilbydes du en rabat på 200,- kr ved aflevering af printet tilmelding til din kontaktperson på holdet

Vær OBS på at sæsonen er forlænget og dermed er kontingentet også steget

Trænere: Mette og Annitta

Voksen/barn

Dag: Tirsdag

Kl. 16.15-17.00 i bevægelseshuset.

Er du mellem 2 og 3 år og glad for at bevæge dig?

Elsker musik og sang?

Så skal du tage din mor eller far, eller måske dine bedsteforældre med til gymnastik.

Vi skal lave en masse sjov. Sanglege, motoriske lege, gymnastik, dans og hop.

En dejlig time med masser af energi.

Træner: Pernille og Pernille

Familiegymnastik (Nyhed)

Dag: Tirsdag

Kl. 17.00-18.00 i bevægelseshuset

Familiegymnastik er for børn i alderen 4 - 5 år og deres forældre.

Til Familiegymnastik er børnene i fokus sammen med deres aktive forældre.

I sæsonen vil vi arbejde med:

- at styrke og fremme børnenes bevægelsesglæde og motoriske udvikling.
 - at skabe rum for leg og hygge mellem børn og forældre.
 - høj puls og sved på panden for både børn og voksne, så husk træningstøj til alle. Mød omklædt!!!!
- Vi skal lære alle gymnastiske grundfærdigheder (rulle, balance og kropsspænding).

Vi starter hver time med en kombination af sang, dans og gymnastiklege for derefter at udfordres på en redskabsbane.

På redskabsbanen er der fri leg med plads til tons, hop, spring, kravle og gemmeleg.

Én gang om måneden benytter vi springsalen.

Så kom og vær med til en hyggestund med dit barn.

Vi glæder os til at være sammen med jer.

Alle børn skal tilmeldes på holdet

Trænere, Pernille og Pernille

Funktionel holdet

Dag: Onsdag

Kl. 17.30-19.00 i bevægelseshuset

Alder: 15+

Så er vi klar til endnu en sæson på funktionelholdet. Vi skal som altid have gang i de store muskelgrupper i kombination med cardio-og coretræning.

Der garanteres sved på panden, god musik og plads til smil og grin på holdet.

Træningsgangene tilrettelægges med forskellige styrke- og pulsøvelser. Ved hjælp egen kropsvægt og forskellige redskaber, vil I blive udfordret med forskellige øvelser. Der udvises selvfølgelig hensyn, hvis du behovet er der.

Så, kom og vær' med! Du bestemmer selv intensiteten i dine øvelser og jeg vil selvfølgelig gøre mit til, at du bliver udfordret til grænsen, i alle øvelser.

Vil du i form, mærke at du fra gang til gang, bliver stærkere og mere udholdende er funktionelholdet lige noget for dig.

Vi glæder os til at se dig

Ved tilmelding på 2 hold tilbydes du en rabat på 200,- kr ved aflevering af printet tilmelding til din kontaktperson på holdet

Vær OBS på at sæsonen er forlænget og dermed er kontingentet også steget

Træner: Lotte

Krudtuglerne**Dag: Torsdag****Kl. 16.15 – 17.15 i springsalen**

Er du mellem **5** og **7** år og har krudt i bagdelen?

Så skal du komme til gymnastik hos os, vi skal lege, løbe, hoppe, springe, øve os i balance og lave en masse fjollerier.

Vi skal svede og blive røde i hovederne.

Og inden vi går hjem, skal vi prøve at slappe helt af og øve os i at være stille.

Vi glæder os til at se en masse krudtugler i år.

Trænere: Christina, Mille og Jacob

Motorik hold. Lukket hold**Dag: Torsdag****Kl. 17.15-18.15**

Vi har sammen med Slagelse Kommunes ergoterapeuter og fysioterapeuter et samarbejde, hvor visiterede børn kan komme til motoriks træning hos os. Vi har en tæt dialog med jer som forældre, men også med ergo og fys, så vi får tilgodeset jeres barn's særlige behov i træningen

Dvs. at hvis du har et barn med særlige behov, så kan du via dit barns institution eller via kommunen blive sat i kontakt med os som forening.

Det er små lukkede hold med max. 8 børn og 3 trænere.

Du er også velkommen til at kontakte Annitta Madsen, hverdage efter kl. 17.00 på mobil 60 27 28 62

Trænere. Mette, Christina og navn følger