

Nr. Felding Gymnastik program 2009-2010



**”Det er sundt at røre sig...
... og du har alle muligheder
for det i Nr. Felding!**

Vi starter i uge 37.

Mor, far og barn gymnastik

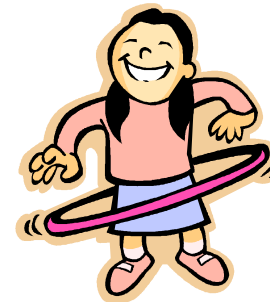
Er du mellem ca. 1 år og 3 år?

Så starter en ny gymnastik sæson med mor, far og barn gymnastik. Vi vil forsøge at styrke vores børns motoriske udvikling igennem sjov, leg og musik sammen med mor og/eller far.

- Vi skal tumle og lege
- Vi skal synge og danse
- Vi vil skabe glæde for bevægelse og gymnastik

Kom og giv jeres barn og jer selv nogle dejlige oplevelser og nye venner. Vi ser jer gerne omklædte.

Vi glæder os til at se jer til nogle hyggelige timer i gymnastiksalen.



Ledere:

**Karin Kristensen
Pia Ottow**

Start:

10. september

Tid:

Torsdage kl. 16.45-17.30

Pris:

Kr. 375,-

Sted:

Skolens gymnastiksal

Kontaktperson:

Dorthe Lilleøre

Spilopper, årgang 2005-06

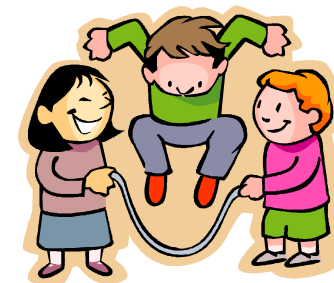
Så er vi igen i år på banen i gymnastiksalen og tilbyder gymnastik og leg for de lidt større.

Er du en lille ”spillop” på 3, 4 måske 5 år?

Hvis du er vild med at tumle i redskaber – hoppe – løbe – kravle – glad musik og meget meget mere....

...så kom til onsdagsgymnastik!

Vi glæder os til en ny sæson, hvor der også er plads til mor og far, hvis de har lyst til at være med.



Leder:

Hannah Schmidt

Hjælpeledere:

Karin Kristensen

Sille Halkjær

Julie Grøn

Start:

9. september

Tid:

Onsdage kl. 16.45-17.30

Pris:

Kr. 375,-

Sted:

Skolens gymnastiksal

Kontaktperson:

Louise Nielsen

Krudtugler, årgang 2003-04

Så er vi igen ved at være klar til at lave "krudtuglegymnastik".

Vi skal lave:

- rytmer
- tonse til musik
- kravle i ribber
- lege
- massage
- stafetter af alle mulige slags
- forberedende øvelser til spring
- bruge alle de sjove redskaber

Vi glæder os til at se jer og være sammen med jer hver uge.

Ledere:

Mette Jeppesen
Ann Krabbe

Hjælpeledere:

Marius Kjær
Mads Bastrup
Ninna Mosborg

Start:

10. September

Tid:

Torsdage kl. 15.45 – 16.45

Pris:

Kr. 375,-

Sted:

Hallen, Idrætscenter Syd

Kontaktperson:

Lene Jensen

Info vedr. Krudtuglerne

Krudtuglerne starter denne sæson kl. 15.45 til 16.45. Gymnastikbestyrelsen vil igen i år indgå et samarbejde med SFO'en og Trolldøj Børnehave. Formålet med samarbejdet er at give familierne mulighed for at sende deres børn til gymnastik inden børnene bliver for trætte og forældrene skal stresse af sted for at nå det.

Hvis jeres barn skal være krudtugle, kan I, hvis I ønsker dét være med i ordningen. Jeres barn bliver fulgt til gymnastik af enten SFO'en eller børnehaven. Det er personalet / lederne, som vil følge børnene til gymnastik. Børnene skal huske at have deres gymnastik tøj med og vores ledere vil hjælpe børnene med omklædning. Som forældre skal I give en skriftlig tilladelse til denne ordning, som vil blive udleveret på første dag.

VIGTIGT! I skal selv følge børnene til gymnastik de 2 første gange, hvorefter vi vil tage over sammen med SFO'en og børnehaven.

Rytme og spring

Er du dreng eller pige fra 7 år og opefter? Kan du super godt lide at springe, lave rytme og have det sjovt sammen med nye venner - så er rytme og spring noget for dig!

Vi vil lægge vægt på de grundlæggende færdigheder, måttespring, redskaber, styrke og smidighed gennem leg og træning. Der udover vil vi også arbejde med de grundlæggende ting inden for rytme.

Vi glæder os til at se dig og til at have det sjovt og hyggeligt. 😊

***** NB*****

Vi har desværre fortsat ikke fundet en ekstra leder til dette hold, så hvis du bare har lidt lyst til at give en lille hånd med eller kender én, som kunne, så kontakt os endelig – detaljer på anden sidste side.

Ledere:	Patrick Andersen
Hjælpeledere:	Lotte Kjær Simone Green Pernille Kristensen
Start:	7. september
Tid:	Mandage kl. 16.30 – 18.00
Pris:	Kr. 400,-
Sted:	Hallen, Idrætscenter Syd
Kontaktperson:	Lotte Kjær

Mave, Baller & Lår

Kunne du tænke dig lidt træning for hele kroppen her i vintertiden, så er dette noget for dig !

Træningen foregår mandage kl. 19-20 i hallen, hvor vi vil komme omkring hele kroppen. Det vil sige styrketræning for mave, ryg, arme og ben. Desuden kommer vi omkring træning af kondition, balance samt stabilitet.

Alder eller kunnen er ingen hindring, så hvis du har lyst, er du velkommen. Jeg er uddannet fysioterapeut, og har erfaring med holdtræning på Fysioterapi klinikken og træning i fitnesscenter.



Ledere:

Line Bech Jensen

Start:

2. November

Tid:

Mandage kl. 19.00-20.00

Pris:

375,-

Sted:

Hallen, Idrætscenter Syd

Kontaktperson:

Koran Toustrup

Motion & Trivsel

Der er ikke noget nyt, at det er sundt at motionere og holde sig i gang. I dag hvor mange arbejder meget ensidig og stillesiddende, er det endnu vigtigere at holde sig i gang i fritiden.

Motion og trivsel er holdet, hvor mænd og kvinder i alle aldre, kan være med, hvis bare de har lyst til at pleje og passe deres krop. De fleste øvelser er stående eller liggende og ikke meget foregår i løb eller hop.

Målet med holdet er at få rørt hele kroppen og styrke den alsidigt. Vi fokuserer bl.a. på kropsstammen og arbejder meget med mavemusklerne, både de skrå og de lige samt musklerne op langs rygsøjlen, hvilket stabiliserer kroppen og giver en stærk ryg/lænd.

I den kommende sæson vil vi også arbejde med åndedrætsmusklerne, og der vil forsat være fokus på udspænding, så vi bevarer vores smidighed.

Det er vigtigt allerede i en tidlig alder at holde kroppen i gang, bl.a. fordi risikoen for skader øges ved en slap muskulatur. Så det er bare med at komme i gang... Hellere forebygge end helbrede...!

Jeg glæder mig til at komme i gang, så det håber jeg også I gør - vi ses...!

PS: Hold øje med Gymnastiks hjemmeside, for der vil ske løbende opdatering omkring holdet.

Leder:	Per Pedersen
Start:	8. september
Tid:	Tirsdage kl. 17.00 – 18.15
Pris:	Kr. 375,-
Sted:	Skolens Gymnastiksal
Kontaktperson:	Tove Halkjær

Herrehold – Styrke, Effekt og Motion

Holdet for mænd i alderen 20 - 60 år.

I dag hvor alle har en lang arbejdsdag og ikke så meget fysisk arbejde, så er det rigtig vigtigt at holde sig i gang i fritiden.

Målet med holdet er at få rørt hele kroppen og styrke den alsidigt. Vi fokuserer på mavemusklerne, både de skrå og lige samt musklerne op langs rygsøjlen. Vi vil arbejde en del med kroppens egen vægt og vores åndedrætsmuskler. Som afslutning vil der være udspænding.

Det er vigtigt at holde kroppen i gang bl.a. fordi risikoen for skader øges med slap muskulatur. Så det er bare om at komme i gang...! Heller forebygge end helbrede.....!

Jeg håber, der vil være opbakning til et herreholdet. Jeg glæder mig til at komme i gang, så vi ses.

PS: Hold øje med Gymnastiks hjemmeside, for der vil ske løbende opdatering omkring holdet.

Leder:

Per Pedersen

Start:

8. september

Tid:

Tirsdage kl. 18.15 – 19.30

Pris:

Kr. 375,-

Sted:

Skolens Gymnastiksal

Kontaktperson:

Tove Halkjær

Dine kontaktpersoner i Gym.udvalget

Har du spørgsmål til holdene eller andet i løbet af sæsonen, så ring gerne til os ...



Gymnastikudvalget Nr. Felding GIF

Louise Nielsen.....Tlf.: 86 14 33 99/28 70 33 99
Formand – Kontakt: Spilopperne

Lene JensenTlf.: 97 40 27 72
Kasserer - Kontakt: Krudtugler

Tove HalkjærTlf.: 61 74 88 00
Medlem - Kontakt: Motion & Trivsel + Herrehold

Dorthe Lilleøre.....Tlf: 26 84 69 18
Medlem – Kontakt: Mor, Far & Barn

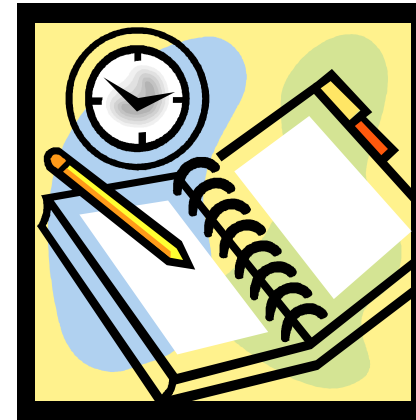
Koran ToustrupTlf.: 30 22 82 72
Medlem – Kontakt: Mave, Baller & Lår

Lotte KjærTlf: 97 42 56 09/61 75 96 95
1. Suppleant- Kontakt: Rytme og Spring

Anette Green.....Tlf.:97 34 33 86
2. Suppleant

Gå ikke glip af vores festlige sæsonafslutning.

**Sæt allerede nu kryds i kalenderen
d. 13. marts 2010**



**Vi glæder os til at vise familie og venner
resultatet af vores anstrengelser i vintermånederne.**

Mød op til en festlig dag i hallen!