

# Gymnastikken i Odsherred

Sæsonen 2021-2022

**Odden**

**Højby**

**Nykøbing Sj.**

**Vig**

**Egebjerg**

**Asnæs**

**Fårevejle**

**Vallekilde-Hørve**



# F24

Altid billig  
Benzin og Diesel  
Bestil et benzinkort nu...

## F24 HAR BILLIG BILVASK AF GOD KVALITET

F24 Bilvask er nem, hurtig og billig.  
Her er 4 forskellige vaske at vælge  
imellem alt efter dit behov

F24 | Stenstrupvej 1 | 4573 Højby

# AUTOSERVICE

-et spørgsmål om trykthed og viden..!



Service og reparation  
på alle bilmærker.  
-også in<sup>d</sup> en for  
garantiperioden



## HØJBY AUTOCENTER ApS

Stenstrupvej 1 · 4573 Højby  
[www.hoejbyautocenter.dk](http://www.hoejbyautocenter.dk)

59 30 40 05

# Forord

Velkommen til brochuren fra alle gymnastikforeningerne i Odsherred.

Det er 17. gang vi udsender denne brochure til gavn for alle der gerne vil gå til gymnastik i en forening i Odsherred.

Vi håber, at den igen i år vil blive positivt modtaget, og glæder os til at se såvel nye som tidligere medlemmer. Vi håber at rigtig mange har lyst til at starte op med – eller vende tilbage til gymnastikken efter Corona nedlukninger.

Gymnastikforeningerne i Odsherred er ikke konkurrenter, men samarbejdspartnere, og samarbejdet fungerer som et fælles forum med plads til alle uanset foreningens medlemstal og økonomiske formåen.

Vi laver i fællesskab forskellige tiltag for gymnaster i Odsherred.

Det er vores håb, at vi med denne brede vifte af tilbud kan opfylde rigtig manges ønsker til vintersæsonen 2021-2022.

Med venlig hilsen og på gensyn fra Gymnastikforeningerne i Odsherred.

Med venlig hilsen og på gensyn  
Gymnastikforeningerne i Odsherred

---

## Fælles kalender 2021-2022

- 30. januar 2022** Far - Mor - Barndag
- 26. februar 2022** OdsherredOpvisning i Asnæs
- 4.-6. marts 2022** DGI Forårsopvisning - Kalundborg
- 12.-13. marts 2022** DGI Opvisning - Roskilde
- 19.-20. marts 2022** DGI forårsdage i Sorø
- 19. marts 2022** Forårsopvisning - Fårevejle
- 20. marts 2022** Forårsopvisning - Højby
- 26. marts 2022** Forårsopvisning - Nykøbing
- 26. marts 2022** Forårsopvisning - Vallekilde Hørve
- 27. marts 2022** Forårsopvisning - Egebjerg Forsamlingshus
- 02. april 2022** Forårsopvisning - Vig
- 03. april 2022** Forårsopvisning - Asnæs
- Forårsopvisning - Odden - Arrangement planlægges senere!**



# Asnæs Gymnastikforening [www.asnaesgym.dk](http://www.asnaesgym.dk)

Asnæs Gymnastikforening – en sund sjæl i et sundt legeme.

## Program for sæsonen 2021/2022

Opstart uge 36 (på nær Gugl'er og yoga)

### SENIORHOLDET mandag 14.30-15.30

#### Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Kom og vær en del af vores fællesskab. Motion og bevægelse til musik - alle dele af kroppen bliver rørt.

Vi slutter af med hygge, kaffe, kage og sang, hvis du har tid og lyst.

Instruktører: Linda & Elin

### SMART TRÆNING mand. kl. 15.30-16.30

SMART Training er træning af hjernen via fysiske øvelser. Lær at udfordre og stimulere din hukommelse og koncentration samtidig med at du træner koordination, balance og motorik.

Formålet med SMART Training er at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale. Vi træner 10 gange 1 time og starter og slutter med en lille test så du kan følge din udvikling.

Instruktør: Elin

### MINI SPRING mandag 16.00-17.00.

#### 1/3 AG-hallen

Er du 4-6 år (ældste børnehavebørn + 0. kl.), og har du lyst til at gå til gymnastik uden din mor og far? Så kom og vær med og få sved på panden. Vi skal hoppe, springe og lege. Det bliver sjovt.

Instruktør: Anita & Stine + hjælper

### PIGE OG DRENGE- SPRING 1.-2. klasse mandag 17.00 – 18.00

#### 1/3 AG-hallen.

Holdet er for piger og drenge fra 1.-2. klasse, som kunne tænke sig at lære en masse spændende og udfordrende spring. Der vil være mange forskellige baner, og en leg ind i mellem skal vi nok også få plads til.

Instruktører: Anita+ Hjælper

### JUMPING FITNESS mandag 17.00-18.00

#### Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Er et voksenhold for dig der ønsker høj puls og sved på panden. Vi giver den gas til musik med masser af tempo og beat. Er du nybegynder eller øvet? Du er velkommen lige meget hvad! Jumping er en fed og sjov måde at få brændt en masse kalorier af. Vi starter altid med opvarmning og slutter af med udstrækning. Der vil indgå flere elementer med styrketræning, både på og udenfor trampolinen.

Instruktør: Ditte & Maria

### DRENGE-SPRING 3. – 4. klasse mandag 18.00 -19.30

#### 1/3 af AG hallen

Drengespring er for dig, der gerne vil lære at springe.

For at du kan lære saltomortaler og flikflak m.v. forventer vi også at du møder op til hver træning

Instruktører: Pt. mangler vi Instruktør.

### DANCE IT mandag 18.00-19.00

#### Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Træd ud på dansegulvet, og dans dig glad. Dance it er en dansefest hvor ALLE kan være med. Dance it er for dig, der er vild med at bevæge dig til musik og have en

fest i hverdagen. Dance it giver sved på panden, og alle kan være med. Dans er en god og alsidig træningsform, som også giver mulighed for at udtrykke sig til musik og bevæge kroppen på nye måder. Instruktør: Mette

### YOGA mandag 19.00-20.30, sæsonen starter 5. oktober 2021

#### Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Vi skal lave forskellige variationer af yoga fra stille yoga, hvor den enkelte stilling holdes i længere tid til flow yoga hvor stillingerne sættes sammen i små sekvenser. Sammen skal vi afprøve og arbejder med vejrtrækning, yoga stillinger og udstrækning/afspænding. Vi opfordrer alle til at medbringe eget tæppe og egen yogamatte.

Instruktører: Maria & Winnie

### PIGE-SPRING 3.-5. klasse tirsdag 16.00-17.30

#### 1/3 AG-hallen.

Synes du det er sjovt at springe, eller har du aldrig prøvet det før, men gerne vil lære det, så er vores hold lige noget for dig. Vi skal lave en masse springgymnastik, så vi glæder os til at se dig.

Instruktører: Anita, Julius+ Hjælper

### RYTMEPIGER 0.-2. klasse tirsdag 16.00-17.00

#### Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Er du en pige i alderen 0.-2. klasse, der bare elsker at danse og være sammen med dine venner, eller som bare har en masse krudt i numsen, er små rytme piger lige holdet for dig. Vi skal lave en masse sjov og danse til alle dine ynglings sange. Vi skal også lave nogle små serier, som vi skal optræde med til opvisninger. Vi glæder os til at se dig.

Instruktører: Sara og Marie

### RYTMEPIGER 3.-4. klasse tirsdag 17.00-18.00

#### Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Er du en pige i alderen 3.-4. klasse, som elsker at danse til fed musik er store rytme piger lige holdet for dig.

Du skal være klar på at møde nye mennesker, lære nye danse, få et kendskab til rytme gymnastik og dans og bare have det helt vildt sjovt og give den max gas med alle de andre samt dine trænere til en masse fed musik.

Vi skal også lave nogle små serier, som vi skal optræde med til opvisninger. Vi glæder os til og se dig.

Instruktører: Sara og Marie

### GIMB'ERNE tirsdag 19.00-21.00

#### Hele AG-hallen

Holdet er for dig som øvet voksen gymnast, der ønsker en kombination af god rytmisk gymnastik og socialt sammenhold. Vi bevæger os i flere forskellige genre og satser på at skulle deltage til Landsstævne den 30.6 – 3.7. 2022 i Svendborg. Vi laver fælles opvisning med Gubberne. Hver træning starter med fællesopvarmning.

Alder: 18+

Instruktør: Ditte

**GUB'ERNE tirsdag 19.00-20.30****Hele AG-hallen**

Gub'erne – holdet for voksne drenge i "stram" indpakning, som ønsker at få pulsen op ved god og solid opvarmning. Opvarmningen vil foregå sammen med Gimberne og GUGI'erne. Vi springer på diverse redskaber.

Instruktør: Jesper & Bo

**GUGI'ERNE tirsdag 19.00-20.30****Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)**

Gugi'erne er holdet for dig, der ønsker sved på panden og er klar på nye indendørs udfordring fra gang til gang. Ønsker du at træne, alt fra kredsløbstræning og styrke over hjernetræning og afspænding, så kom frisk.

Vores grund elementer er sved på panden og et smil på læben.

OBS: Vi starter sæsonen tirsdag d. 5. oktober 2021, og slutter tirsdag den 29. marts.

Vel mødt!

Instruktører: Maria

**STAVGANG onsdag 10.00-11.00****Afgang fra AG-hallen**

Stavgang er god motion for mænd og kvinder i alle aldre. Kom og vær med – medbring selv stave. Instruktion og vejledning fås på holdet.

Efter turen er der hyggeligt samvær med vand og frugt.

Kontaktperson: Lizzie Thomsen 59 65 00 96

**DANS OG RYTME 5.-9. klasse****onsdag 17.00-18.00****Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)**

Er du pige i alderen ca. 11-15 år og elsker du at danse? Så er dette holdet lige for dig. Du behøver ikke at have nogen form for erfaring indenfor faget, det har vi nemlig masser af.

Som trænere går vi op i at få lært dig de fedeste "dancemoves" indenfor forskellige danserarter, men hos os er hyggen mindst ligeså meget i fokus som læringen.

Instruktør: Pt. mangler vi instruktør.

**MIX-MOTION onsdag 19.00-20.30****2/3 af AG hallen**

Dette er holdet, hvor vi bruger gymnastikken som træning. Du får rørt alle kroppens muskler og led. Vi gir dig udfordringer - du holder dig i form.

Grundig opvarmning, konditionstræning, styrke, smidighed, balance, koordination og stabilitetstræning og udstrækning. Bevægelser til musik og hyggeligt samvær.

Instruktør: Erik

**FAMILIEHOLDET****torsdag kl. 17.00-18.00****1/3 AG-hallen.**

Vi skal lege og have det sjovt. Vi skal være sammen om at synge, danse, løbe, hoppe, klatre, gyng, rutsje, lege med bolde og meget mere. Vi skal prøve at vente på tur, lytte til hinanden og koncentrere os, så vi kan lege fælleslege sammen. Tag din mor, far eller bedsteforælder med til en aktiv time. Motorisk udvikling er i fokus og I vil få inspiration til leg, der styrker motorikken.

Holdet er for børn fra 2-4 år. Det forventes, at forældre deltager aktivt med deres barn.

Instruktør: Katrine + hjælpere

**Asnæs Rytme Quinder****torsdag 19.00-20.30**

Et opvisningshold for øvede gymnaster. Vi tager ud-

gangspunkt i den klassiske rytmiske gymnastik, og giver bevægelserne et moderne twist. Der vil være serier med håndredskaber. Vi har fokus på gymnastikken, som udtryksform med hele kroppen, energi i fællesskab og bevægelsesglæde. Hver træning indledes med grundig opvarmning og afsluttes med udstrækning. Holdet deltager i både forårsopvisninger, lokal opvisning og Landsstævnet i den 30.6 – 3.7. 2022 i Svendborg.

Instruktører: Kirsten Jeppesen, opvisningsserier og Gitte Sonne, opvarmning og udstrækning

**FAR PÅ FÆRDE søndag 10.00-11.30****Hele AG hallen**

Dette er holdet for de cirka 1½ til 6 årige piger og drenge, som med deres fædreh får mulighed for at udfolde sig i leg - vildere end mor ville tillade det. Hvis hallen er optaget tager vi i skoven eller en tur i svømmehallen. Det er sjovt at gå til gymnastik med sin far!

Instruktører: Jeppe & Mads

**BABYMOTORIK/STIMULERING****1. søndag i hver måned 10.30-11.30****Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)**

3. okt., 7. nov, 5. dec., 9. jan., 6. feb., 6. marts.

Mangler du inspiration til hvordan du kan give dit barn den bedste motoriske og sanselige start på livet - så kom og vær med. I behøver ikke være med fra starten af perioden - der afregnes pr. gang (50 kr. som betales til instruktøren på holdet), så I kan sagtens komme ind senere i sæsonen. Både far, mor eller "bedster" kan deltage sammen med barnet. Find os på "Babymotorik Asnæs" på FB, hvor der også sendes reminders ud inden næste Babymotorik.

Instruktør: Linette

**GYMNASTIKKEN STARTER I UGE 36****(på nær Gugi'er og Yoga - se under beskrivelsen af holdet)**

Tilmelding og betaling af kontingent via vores hjemmeside: [www.asnaesgym.dk](http://www.asnaesgym.dk) - her kan du også se en nærmere beskrivelse af de enkelte hold  
Rabat - for hold 2, samt yderligere hold betales ½ pris.  
Skriv til [post@asnaesgym.dk](mailto:post@asnaesgym.dk) Hvis du er interesseret i at gå på flere hold. Prøvetid og betaling: find dine hold i prøvetiden, uge 36-40. Betaling skal være sket inden du møder til træning i uge 41 (undtaget de hold der starter senere). Herefter er der kun træning for de gymnaster, som står på holdlisterne.

AG-hallen = Asnæs-Grevinge hallen.

Spørgsmål vedr. gymnastik kan på forenings e-mail: [post@asnaesgym.dk](mailto:post@asnaesgym.dk)

Vi mangler i skrivende stund instruktører, vores instruktører og hjælpetrænere, er lønnet efter DGI's takster. Vi har en sjov og spændende gymnastikforening. Skriv til os, hvis det skulle have din interesse: [post@asnaesgym.dk](mailto:post@asnaesgym.dk)

Vi har brug for hjælpende hænder til div. Aktiviteter og arrangementer - har du lyst, så kontakt os på [post@asnaesgym.dk](mailto:post@asnaesgym.dk)

Efter prøveperiodens udløb i uge 40, FORVENTER vi, at alle forældre som venter på deres barn, opholder sig i café området.

Vi tager forbehold for evt. ændringer - Hold derfor øje med vores hjemmeside: [www.asnaesgym.dk](http://www.asnaesgym.dk)



## Program for Sæson 2021/2022 (Opstart i uge 37)

Vi følger Sundhedsstyrelsen/DGI retningslinjer, se deres hjemmesider ang. Covid-19

### FORÆLDRE/BARN 1½ – 3 ÅR. Tirsdage kl. 16.30 - 17.30

Hvis du er fra 1½ til 3 år, så kunne det være hyggeligt, hvis du/I kunne tænke jer, at lave noget gymnastik med os. Vi vil lave nogle sjove lege og danse, hoppe m.m. Det foregår i gymnastiksalen på skolen på fjorden. Vi glæder os til at se dig og din mor/far  
Gymnastik hilsen Irene

### BOBLERNE 4 – 6 ÅR. Mandage kl. 16.30 - 17.30

Hej piger og drenge. Elsker du at lege og bevæge dig, har du lyst til at lære at slå kolbøtter, lege på redskaber og meget andet sjov, og er du i alderen 4-6 år, så er dette hold lige noget for dig. Vi vil gennem sæsonen lege en masse sjove lege, lave gymnastik og akrobatik, lytte til god musik og hygge os.  
Boblende hilsen Amanda

### SPRING, STYRKE OG KONDI 7 – 13 ÅR. Mandag kl. 17.30 - 18.30

Kære piger og drenge fra 7 til 13 år. Brænder du for springgymnastik så er dette hold for dig. Her finpudser vi grundspringene samtidig med at vi også prøver nye spring af. Alt imens vi leger. Vi laver også små rytmeserier og styrketræner. Holdet består af 3 instruktører  
Så hvis du elsker at springe eller godt kunne tænke dig at lære at springe, så tager du og din ven med til en sjov og hyggelig springtime  
Springhilsen Palle, Amanda og Rasmus

### POWERGIRLS Fra 0 KL. Onsdage kl. 17.00 - 18.00

Da vores rytmeinstruktør på Powergirls har valgt at rykke teltpælene op, søger vi nu en ny rytmeinstruktør. Vil du være en del af en lille og hyggelig forening, og kunne du tænke dig at have ansvaret for at videreføre et rytmisk pighold og være med til at skabe en super flot opvisning, så kan det være, at stillingen er noget for dig.  
Det er et krav, at du har erfaring med rytmik og/eller dans og er i stand til at opbygge dine egne koreografier og udføre bevægelser, samt kender til musik og rytme.  
Trænererfaring er ikke et krav, da vi tilbyder diverse kurser til vores instruktører.  
Der vil ligeledes være mulighed for at få hjælpetrænere på holdet, så du ikke skal stå alene med alle gymnasterne.  
Lyder det som noget for dig eller en du kender, så send os en besked, hvor du skriver lidt om dig selv.

### STAVGANG onsdage kl. 10.00 - 11.00 fra Adellers Plads

### Torsdage kl. 19.00 - 20.00 fra Fårevejle Skole (v/Risegårdsvej)

Den populære sportsgren, der kan dyrkes i alle aldre og uanset hvilken form man er i. Vi lægger stor vægt på hyggeligt samvær. Vi starter med at varme op samlet, så deles vi i tre hold stærkt/moderat/stille. Vi går både på græs og vej, primært ude langs landevejen, hvor vi følger med i årstidernes gang.  
Stavgangs hilsen, Nomi

## GYMNASTIK OG TRÆNING FOR QVINDER

### Onsdage kl. 19.30 - 20.30

Et hold for alle – også for dig der aldrig før har været aktiv gymnast.

Det er vigtigt, at holde sin krop i god fysisk form, så kom og vær med på holdet, hvor der arbejdes med grundgymnastik – opvarmning, konditions- og styrketræning for mave/ryg, ben/arme samt udstrækning og afspænding.

Træningstimeren er meget forskelligt, idet jeg gennem mange år har ladet mig inspirere af mange træningsmåder, og bruger forskellige trænings rekvisitter.

Gymnastik hilsen, Linda

### VOKSNE MÆND. Mandage kl. 18.30 - 19.30

Hej ”dreng”,

Så er sommerferien slut, og det er tid til at finde gymnastiksalen.

Snak, grin og drillerier sørger i selv for. Jeg vil til gengæld bestræbe mig for, at give jer så meget motion, at I periodisk får sved på panden. Sagt med andre ord: Vi skal både arbejde og have det hyggeligt.

Spisning m.m. skal beregnes et par gange i løbet af sæsonen.

Der er plads til alle, også dig, som har glemt hvordan en gymnastiksal ser ud.

Vi ses om mandagen kl. 18.30.

Gymnastik hilsen, Anette

## EFFEKTIV KROPSTRÆNING MED EFFEKT

### Onsdage kl. 18.15 - 19.15

EFFEKT består af øvelser, der primært udføres langsom og kontrolleret og er en træningsform der henvender sig til alle.

Øvelserne udføres stående, siddende eller liggende, med eller uden en blød bold eller sammenrullet måtte. EFFEKT har til formål

- at gøre kroppen funktionel, øge blodcirkulationen i de områder der trænes, skabe øget kropsbevidsthed, og mentalt fokus.

- at gøre kroppen stærkere og sundere for, at den kan fungere optimalt i hverdagen.

Efter få ugers træning mærker du en klar forskel, efter en måned kan du se forskel og efter to måneder er du afhængig.

Kom og prøv – der er åben træning de første 3 gange.

Gymnastik hilsen, Linda og Anette

### Træning foregår på Fårevejle Skole, indgang fra Risegårdsvej, undtagen stavgang

### Tilmeldingen foregår på holdene

Kontingent;	Forældrebetaling:	150,-/250,- kr.
	Børn:	400,- kr.
	Voksne:	500,- kr.
	Stavgang:	Vinter 150,- kr. Sommer 100,-kr.

Rabatordning: Alle efterfølgende hold ½ pris. Stavgang er ikke med i rabatordningen

Har du spørgsmål, kan du kontakte:

Karin Strauss, tlf. 60 93 43 09

Kurt Rasmussen, tlf. 40 31 95 24



## Højby Gymnastikforening - Sæsonstart uge 36 – 2021

### **Troldepus. Fra 3 år til og med børnehaveklasse. Gymnastiksal på Højby skole. Mandag kl. 17-18.**

Dette hold mangler desværre stadig trænere. Så er det noget for dig, så kontakt os endelig på mail: [højbygymnastikforening@gmail.com](mailto:højbygymnastikforening@gmail.com) Vi hjælpe selvfølgelig med opstart og eventuelle kurser.

**Hilsen Bestyrelsen.**

### **Spring 1-3 kl. Borren – Arena. Mandag kl. 16.30-17.30**

Dette hold mangler desværre stadig trænere. Så er det noget for dig, så kontakt os endelig på mail: [højbygymnastikforening@gmail.com](mailto:højbygymnastikforening@gmail.com) Vi hjælpe selvfølgelig med opstart og eventuelle kurser.

**Hilsen Bestyrelsen.**

### **HipHop. Riddersalen. 0.-3 kl. Mandag kl 16.30-17.30**

Her er holdet for dig som ikke kan stå stille når musikken spiller og bare VIL DANSE! Jeg har danset hipHop på konkurrence plan siden jeg var lille og jeg vil gerne give danseglæden videre til jer. Vi skal danse en masse lækker HipHp til god musik. Så bind dine bedste kondisko og kom og dans med mig, uanset om du er dreng eller pige. Jeg glæder mig til at have en masse gode dansetimer med jer!

**Mange danse hilsner fra Mette Logis**

### **Højby spring-mix- 4. kl. og opefter. Borren – Arena. Mandag kl. 17:30-19.00**

Elsker du også spring gymnastik – så er dette hold lige noget for dig. Der vil være mulighed for at lære gymnastik fra bunden af, samtidig med at der vil være udfordringer til den erfarne og dygtige gymnast. Du får mulighed for selv at komme med input og ønsker til hvordan du udvikler dig som gymnast og vi har redskaberne til at realisere springdrømmene. Det vil blive et hold fyldt med godt humør, sjov og ballade – men vi forventer også at man kan tage imod en besked og være en del af et fællesskab. Der vil være weekendtræning, hvor vi laver en massegymnastik men også en masse hygge og sjov. Husk vandflaske, gymnastiktøj og hårelastik til langt hår. Vi glæder os til at se jer.

**Hilsen Kim, Patrick, Nicoline og Marianne.**

### **EFFEKT træning. Borren – Riddersalen. Mandag kl. 15.15-16.20 (evt. kontant betaling på holdet).**

EFFEKT består af muskeltræningsøvelser, der udføres langsomt og kontrolleret og er en træningsform der henvender sig til alle. EFFEKT træning giver dig større kropsbevidsthed, og forbedre din holdning og balance. Din krop bliver stærkere og sundere, og dermed klar til at fungere optimalt i hverdagen. Kom og prøv – der er åben træning de første 3 gange. Medbring håndklæde og evt. liggeunderlag.

**Hilsen Aase Lindbjerg**

### **Hatha Yoga. Borren – Riddersalen. Torsdag kl. 17-18:30**

Min undervisning i Hatha Yoga, vil give dig en god og grundig læring i de klassiske yogastillinger. Vi varmer kroppen godt op og har fokus på det, du har brug for. Yogaen forbedrer din balance, din styrke, din smidighed og din åndedræt. Du vil finde ro og du vil få glæde ved at lave yoga.

Du kan være med både som begynder og øvet. Yoga er for alle, der vil give sig selv lidt omsorg. Glæder mig til at se dig.

**Hilse Grethe.**



**M/K Motion - Stram Op. Gymnastiksalen på Højby skole. Torsdag kl. 19.00 – 20.15**

Her styrker vi musklerne og konditionen til god musik - strammer op i hele kroppen og slutter med stræk. Vi tager udgangspunkt i den indre kerne (core-muskulaturen) og du bestemmer selv dit tempo.

**Hilsen Linette Mortensen**

**HOLD DIG I FORM. Borren – Riddersalen. Mandag kl. 17.00-18.00**

Vi træner – PULS – STYRKE – SMIDIGHED – BALANCE. Og slutter timen med afspænding.

Alle kan være med.

**Gymnastiske hilsner Ruth-Inge.**

**Jumping fitness. Borren – Riddersalen. Tirsdag kl. 17.45-18.45 og**

**19.00-20.00, pris 600 kr.**

Jumping fitness er en i Danmark forholdsvis ny og anderledes træningsform, hvor vi hopper og laver forskellige øvelser på hver sin trampolin. Jumping fitness er for dig, der har modet til at stille dig op på en trampolin, da dette er en individuel sport (på et hold), hvor tempoet varieres efter egen form og styrke. Vi aktiverer ca. 400 muskler samtidig ved hoppende og er derfor i styrke blandet med cardio til høj musik. Vil du have sved på panden, pulsen op og det bredeste smil på læben, så er det jumping fitness, du skal komme og prøve. Frarådes dog folk med dårligt hjerte/balanceforstyrrelser, gravide og folk med en kropsvægt højere end 120 kg.

**Hilsen Karoline.**

**Senior holdet. Borren – Riddersalen. Tirsdag kl. 10.30-11.30**

Senior og andre der har problemer med balancen, nedsat styrke og udholdenhed. Rollator ingen hindring. Du skal have lidt løst tøj på, indendørs sko og drikkevand med. Jeg har mange års erfaring i træning af senior Efteråret starter d. 22 sep. til d. 15. dec. 2020, 12 gange i alt. Foråret starter d. 5. jan. til d. 23. marts 2020 også 12 gange. 12 gange træning koster 200 kr.

**Venlig hilsen Gitte Nielsen.**

**Højby Udemotion – En del af Højby Gymnastikforening**

Udemotion – Gang: hver onsdag kl. 9.30, mødestedet: Borren Højby Idræt- og kulturcenter

Har du lyst til at gå sammen med andre, så kom og vær med. Vi går 1 time hver onsdag kl. 9.30

præcis. Den sidste onsdag i måneden kører vi kl. 9.30 til skov eller strand og går en tur. Mød bare op og prøv en tur.

Vores motto: Det skal være sjovt at få motion. Udemotion: 200 kr. pr. år.

**Hilsen Birgit Kokspang 27 14 13 44 og Linda Olsen 23 31 96 73**

**Tilmelding og betaling via vores hjemmeside: [www. højbygf.dk](http://www.hjbygf.dk).**

Kontingent: Børn 475 kr. (gå på alle de hold du vil) Voksne: 1. hold 550 kr., 2. hold 250 kr.

Udemotion 200 kr. pr. år juni-juni

Er andet anført ved hold er det kontingentet. Der må påregnes evt. egenbetaling på opvisningshold til dragter, rekvisitter mm.

Kontingentet skal falde senest d. 20/9-2021

Alderstrin er vejledende.

Spørgsmål: [hjbygymnastikforening@gmail.com](mailto:hjbygymnastikforening@gmail.com)

**På gensyn til en god gymnastiksæson**



# Egebjerg Idrætsforening sæson 2021/2022

## Helhedstræning.

**Mandag 17.00-18.30.**

For voksne i gymnastiksal. Pris for sæson 420 kr fra uge 36 til og med uge 12.

Helhedstræning er en træningsform, hvor vi grundigt arbejde kroppen igennem i alle led. Instruktør Lisa Holmberg, mobil 22 42 40 41.

## Tabata. Mandag og torsdag 19-20

Fra 13 år og ældre i gymnastiksal. Holdet kører hele året. Pris 420 kr sæson.

Tabata er hård træning med høj intensitet og høj puls med fokus på kondition og styrke. Alle kan være med.

Instruktør Tim Agreggaard Christensen, mobil 30 22 59 31.

## Tempotrolde.

**Tirsdag 16.30-17.30**

Fra 3-5 år i gymnastiksal. Pris for sæson 420 kr fra uge 36 til og med uge 12.

Gymnastik med og uden redskaber, hvor kroppen, motorikken og styrken er i fokus, og det skal være sjovt.

Uden forældre.

Instruktørerne er en gruppe forældre, som planlægger og deles om arbejdet.

## Yoga.

**Onsdag 9.30-10.30 i Forsamlingshuset.**

**Torsdag 18.00-19.00 i Gymnastiksalen.**

For voksne. Pris pr. sæson 420 kr fra uge 38 til og med uge 12.

Der undervises i Hatha yoga, hvor de fleste kan være med.

Instruktør Elaine Prescott, mobil 60 83 59 04.

## Springhold.

**Onsdag 16.30-18.00**

5-10 år i gymnastiksal. Pris pr sæson 420 kr. fra uge 36 til og med uge 12.

Spring og leg med fokus på motorik med fuld fart. Vi lærer at styre arme og ben i luften.

Instruktør: Er ikke fundet endnu, så lykkes vi ikke med det, bliver der ingen springhold

## Cirkuslegestue (Bubbibjørne).

**Torsdag 16.30-17.30**

For 1-3 årige med forældre i gymnastiksalen. Pris pr sæson 420 kr fra uge 36 til og med uge 12.

Vi skal lege, danse og styrke motorikken, så mor og far får sved på panden.

Instruktør Benjamin Stockmann, mobil 42 58 82 98.

## Badminton.

Der er mulighed for at spille badminton i Egebjerg Kultur- og Forsamlingshus mandag, tirsdag og onsdag fra midt eftermiddag til 21.00. Pris pr. bane pr. sæson 420 kr.

Er du interesseret så kontakt Leif på mobil 50 91 87 27 for booking af tider/bane.

## Motionsfodbold.

Hvis du har lyst til at få pulsen op ved noget hyggefodbold, så skal du møde på boldbanen ved Egebjerg Skole onsdage fra 19-21.

Træner og koordinator Bent mobil 30 91 40 24.

## Cirkus.

Vi starter cirkus op igen næste år fra april til juni, hvis vi kan skaffe voksne nok til at lede holdet.

## Generelt.

Kontingent bliver i sæsonen med 50 % rabat, da vi sidste år kun gennemførte ½ sæson pga. corona.

Kontingent kan indbetales på konto 0539-1000006.

Vi afholder generalforsamling for år 2020 lørdag den 28. august kl. 11.00.

Der er hygge med grillmad bagefter, og der bliver mulighed for tilmelding til vores hold i det nye system HOLDSPORT på dagen.

Der er sæsonafslutning med opvisning i Kultur- og Forsamlingshuset, søndag den 27. marts 2022 kl. 14.00.



Vi laver gavekurve og værtindegaver i alle prislag.

Vi leverer i hele Odsherred.

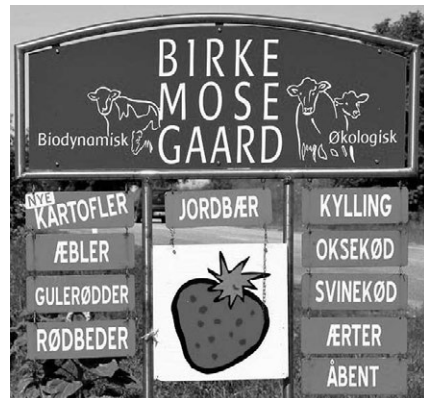
[www.chokoladeblomsten.dk](http://www.chokoladeblomsten.dk)

## Birkemosegaard

Oddenvej 165, 4583 Sjællands Odde, 59 32 72 41  
[www.birkemosegaard.dk](http://www.birkemosegaard.dk) . [info@birkemosegaard.dk](mailto:info@birkemosegaard.dk)

Birkemosegaard ligger på Sjællands Odde mellem Overby og Havnebyen. Her har vi også en lille Gårdbutik, hvorfra vi sælger vore økologiske og biodynamiske varer:

- ☺ Årstidens aktuelle friske frugt og grønt.
- ☺ Oksekød af egen produktion pakket i mindre dybfrostpakker.
- ☺ Svine og lammekød i samarbejde med Slagtergården i Holbæk.
- ☺ Mælk, Fløde og Smør fra Naturmælk.
- ☺ Vin. Naturlig fra økologiske og biodynamiske producenter.
- ☺ Kyllinger og kyllingeprodukter er Skovkyllinger fra Gothenborg.
- ☺ Pålægsvarer: salami og røgvarer.
- ☺ Mel fra Aurion af korn fra bl.a vore marker, samt nymalet korn af egen avl.
- ☺ Saft, honning, syltetøj mv fra Søbogård.





# Nykøbing Sj. Gymnastikforening

## Program for sæson 2021/2022

**Sæsonstart:** Alle hold begynder i uge 36

**Hal 2 Nordgårdshallen** er optaget af vaccinationer og tests frem til uge 42. Vi arbejder på en løsning og vil informere på hjemmesiden og facebook.

**Tilmelding:** Sker ved brug af foreningens hjemmeside [www.ngfgym.dk](http://www.ngfgym.dk). Samtidig med tilmeldingen skal betaling foretages på hjemmesiden med betalingskort eller MobilePay. Der ydes rabat ved tilmelding på to hold, idet hold nr. 2 er til halv pris. Denne rabat opnås ved at tilmelde sig under "Kombineret hold" på hjemmesiden.

### 1. Voksen/barn-holdet (fra ca. 3 år og opefter): Pris 475 kr.

**Onsdag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 16.00 til 16.45.**

Her har I mulighed for at få rørt jer og have det sjovt sammen. Vi skal danse og lege til musik. Vi skal hoppe på airtrack, svinge i tove og bruge en masse af andre sjove redskaber. Barnet skal være ledsaget af en aktiv voksen. Vi ses.

*Tine og Thomas*

### 2. Krudtuglerne (5 år og 0. klasse): Pris 425 kr.

**Onsdag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 17.00 til 18.00**

Har du lyst til at have det sjovt, så er Krudtuglerne holdet for dig. Vi laver springgymnastik, leger på redskaber, danser og laver en masse andre sjove ting. Kom og vær med.

*Thomas, Karoline og Tine*

### 3. Boblerne (1. - 3. klasse): Pris 425 kr.

**Mandag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 17.00 til 18.00.**

Drenge og piger søges: Har du lyst til at lære nogle fede spring på trampolin/airtrack, krydret med fede serier og masser af leg? Så er det her det sker!

*Rikke*

### 4. Rytme piger (1. - 4. klasse): Pris 425 kr.

**Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 16.00 til 17.00**

Kan du lide at have det sjovt? Kan du lide og DANSE? Vi arbejder med forskellige serier, lærer nye trin, gør kroppen stærkere til musik, og hygger os samtidig. Hvis det lyder som noget for dig, så tag dine veninder under armen, og kom til rytme.

*Karoline og Kaja.*

### 5. Rytme piger (5. Klasse og opefter): Pris 425 kr.

**Mandag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 16.00 til 17.00**

Er du frisk på rytmisk gymnastik? Vi skal have det sjovt med: Høj musik, håndredskaber, rytmiske spring og gang over gulv, øve serier samt træne smidighed og balance. *Rikke*

### 6. Mix - Spring (4. klasse og opefter): Pris 425 kr.

**Mandag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 18.15 til 19.45**

Brænder du for springgymnastik, så er dette holdet for dig! Her finpudser vi grundspringene samtidig med vi også prøver nye spring. Vi skal både springe på bane og i trampolin, lave serier og selvfølgelig lave en masse styrketræning. Her er plads til både nybegyndere og øvede!

*Thomas og Thomas*

### 7. Stolegymnastik: Pris 375 kr.

**Onsdag: Mødelokale 1 (Nordgårdshallerne) kl. 09.00 til 10.00**

Selvom man skal sidde på en stol, kan man godt gøre gymnastik. Vi kan sagtens få rørt arme, ben, krop og styrke vores balance samt styrke det sociale samvær, som er godt for alle.

Jeg håber på at se jer. *Frede*

**8. Feel your feet - Rytmte/Dansehold for unge kvinder (25 år - ca. 48 år): Pris 525 kr.****Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 18.00 til 19.00**

Vi starter med opvarmning og derefter muntrer vi os med forskellige rytme/dansesekvenser. Det er god motion til glade takter. Kom og prøv  
 OBS - Medbring din egen fitnessmåtte til udstrækning  
*Kirsten*

**9. Hold dig i form (M/K): Pris 525 kr.****Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 17.00 til 18.00**

Det er helt enormt hvad kroppen kan klare - vi træner den bare  
 Så alder og ømhed i knæ og arme - vi glemmer os selv og får den indre varme Vi bøjer og strækker til glad musik - så pulsen når op i højeste TIK  
 Vi laver program, som alle kan klare - og bli'r det for meget så stopper man bare.  
*Ruth-Inge og Kirsten*

**10. Zumba (m/k): Pris 525 kr.****Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 19.00 til 20.00**

Er du til sved på panden og skønne rytmer? Så er zumba lige noget for dig. Vi kombinerer trin fra latindanse som eksempelvis salsa og merengue med de kendte fitnessstrin fra aerobic gennem årene. Hver sang får sin egen koreografi som vi sveder og har det sjovt til. Vi danser til både latinmusik og musik du kender fra radioen. Zumba er for alle - både nye og øvede.  
*Jannie og Christina*

**11. Yoga m/k (fra 18 år): Pris 525 kr.****Torsdag: Mødelokale i mellemgang (Mødelokalet på 1. sal i svømmehallen) kl. 15.30 til 17.00**

Oplev at få kroppen og sindet helt ned i gear. Gennem dybe stræk smidiggør du din krop og sætter udrensende processer i gang. Den harmoniske forening af naturligt åndedræt og bevægelser afspænder musklerne og beroliger sindet. Du vil opleve at få styrket kroppen med stillinger, der medfører bedre kropsholdning og kropsfornemmelse. Vi afslutter med dybdeafspændende meditation for krop og sind. Det giver dig muligheden for at mærke din dybe indre ro og møde verden med fornyet energi.  
 Medbring venligst yogamåtte og evt. et tæppe til afspænding. Alle kan deltage  
*Fanny Aldenborg Krabbe*

**12. Yoga m/k (fra 18 år): Pris 525 kr.****Torsdag: Mødelokale i mellemgang (Mødelokalet på 1. sal i svømmehallen) kl. 17.15 til 18.45**

(se beskrivelse ovenfor)  
*Fanny Aldenborg Krabbe*

**13. Senior- og Ældreidræt (m/k): Pris 375 kr.****Tirsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 09.30 - 11.00 (til og med uge 42 foregår træningen i Hal 1)**

Kom og vær med til motion, hvor vi arbejder med muskler i hele kroppen, så godt vi kan. Vel mødt til hyggelig motion og samvær. På gensyn!  
*Frede*

**Læs mere og tilmeld dig på <http://ngfgym.dk/Velkommen-til-NGF> hvor du også finder foreningens kontaktpersoner.**

**Forårsopvisning lørdag d. 26. marts 2022**



## Vallekilde-Hørve Gymnastikforening

Sæsonstart uge 36 – bemærk forskellige træningssteder.

Rabatordning ved tilmelding af flere hold.

Find dit hold, kom og prøv til og med uge 38.

Derefter SKAL dit kontingent være indbetalt på [www.v-h-g.dk](http://www.v-h-g.dk).

Ved problemer med indbetalingen kontakt Marianne Hoffmann på 21758003.

Opvisning d. 26.03.2022

Udgifter til bluse/dragt kan blive opkrævet, dog max 400,- kr.

Følg også VHG Gymnastik på facebook.

**Super Helte Holdet.** 350,- kr.

**Søndag i ulige uger kl. 11.00 - 12.00 i salen.**

*Kamilla, Nathali, David & Marianne.*

Gymnastik- og bevægelsehold for børn og unge med CP, eller andre funktionsnedsættelser, hvor det at hygge sig, være fysisk aktiv, lege, spille, hoppe, rulle osv. er i centrum.

**0 - 1½ år. Baby motorik og bevægelse.**

**På følgende lørdage kl. 9.00 - 9.45 i salen.**

*Dorthe og Majbritt.* 350,- kr.

D. 4/9 - 2/10 - 6/11 - 8/1 - 5/2 - 5/3 + 26/3

(opvisning)

Vi udfordrer de 3 primære sanser: labyrint-, føle- og kinæstetiskesans, og inspirerer forældre til hvad man kan lave motorisk med sit barn, da man allerede fra helt lille kan træne motorikken.

**1½ - 3 år. Forældre/barnhold.** 350,- kr.

**Tirsdag kl. 16.00 - 16.45 i salen.**

*Cilie, Laura og Nanna.*

Gennem leg og bevægelse finder vi glæden til gymnastikken frem.

Vi arbejder med motorik, balance, redskabsbaner, rytmik, musik og modet til at prøve noget nyt og måske lidt farligt.

**3 - 5 år. Krudtuglerne.** 350,- kr.

**Torsdag kl. 16.15 - 17.00 i salen.**

*Nadia, Maja, Celina og Mathilde.*

Vi ser frem til en sæson fyldt med sang, tempo og leg. Vi skal sørge for at styrke vores labyrint sanser, og hvordan kan man gøre det sjovest? Så der skal tumles og der skal hygges, vi skal lære at hoppe, slå kolbøtter selv.

**5 år - 0. kl. Minispring.** 350,- kr.

**Torsdag kl. 17.00 - 18.00 i salen.**

*Nathali, Kamilla, Caroline*

På minispring vil der hver gang være forskellige baner, hvor vi øver de forskellige færdigheder inden for gymnastik.

**1. - 2. kl. Mixspring.** 350,- kr.

**Mandag kl. 16.30 - 17.30 i hal 2.**

*Thomas N., Emma og Thilde.*

Vi er et hold der skal have det sjovt med at lære at springe, og have det sjovt med gymnastikken. Det er et hold for alle og for alle niveauer, så kom og vær med.

**3. - 5. kl. Mixspring.** 350,- kr.

**Tirsdag kl. 16.30 - 18.00 i hal 2.**

*Majken, Thomas J., Mikkel og Isabella.*

På mixspring arbejder vi med trampolin, pro-track og redskaber. Fokus vil være på teknik og på at have det sjovt sammen som hold med udgangspunkt i hvad du kan. Der vil også være lidt rytme og enkelte acro øvelser.

**6. kl. - 18 år Juniorholdet.** 750,- kr.

**Torsdag kl. 16.15 - 18.00 i hal 2.** incl. Dragt.

*David, Mikkel, Thomas J. Gabriella og Caja*

På holdet skal vi arbejde med minitrampolin, pro-track og redskaber. Både plint, hest og springbræt.

Fokus vil være på teknik og på at have det sjovt sammen som hold med udgangspunkt i hvad du kan. Vi træner både grund- og videregående spring. Der er plads til alle!

**Jumping Fitness.** 30,- kr. pr. Gang.

**Mandag kl. 17.00 - 18.00 i salen.**

**Nanna.**

**Onsdag kl. 19.30 - 20.30 i salen.**

**Lene og Nanna.**

En træningsform, hvor man hopper og laver forskellige øvelser i varieret tempo på hver sin trampolin. Jumping fitness er for alle, da det er en individuel sport, hvor man kan variere tempoet efter egen form og styrke. Derfor har vi både plads til unge og gamle. Derudover er der tilmelding fra gang til gang, hvilket giver en let og ikke bindende mulighed for at bevæge sig når man har både lyst men også tid.

**Move your body.** 450,- kr.

**Onsdag kl. 18.30 - 19.30 i salen.**

**Joyce og Lene.**

Her laver vi en skøn kombination af forskellige fitnessformer som aerobic, step, zumba og styrketræning.

Har du lyst til at røre dig til god musik, så meld dig til "move your body". Husk vand og håndklæde.

**Rigtige Mænd 18 år og opefter.** 675,- kr.

**Torsdag 20.00 - 22.00 i hal 2.**

**Stefan og Valdemar.**

Vi springer mere eller mindre frit på hver vores niveau. Om du vil blive bedre springende eller målet bare er et par timers hygge og motion med de glædeste drenge, er det holdet for dig. Vi spiller bold, springer, hygger og sveder sammen. Men først og fremmest har vi det sjovt. For det er det gymnastik handler om.

**Gymnastik som træning.** 450,- kr.

**Tirsdag kl. 18.15 - 19.30 i salen.**

**Gitte.**

Dette er holdet for voksne kvinder og mænd, som gerne vil dyrke motion i fællesskab med andre. Det gælder om at holde kroppen ved lige. Vi arbejder med grundgymnastik, bevægelighed, smidighed, udholdenhed, koordination, styrke og balanceevne i forskellige træningsformer. Det handler om bevægelsesglæde, musik der passer til bevægelserne, sved på panden og hyggeligt socialt fællesskab.

**Træn for livet.** 450,- kr.

**Onsdag kl. 15.15 - 16.30.**

**Kirsten.**

Alle der vil dyrke motion uanset niveau Deltagerne mødes ved sideindgangen til Fritidscentret kl. 15.15. Så går vi på stadion i 15 minutter.

Der næst går vi ind i gymnastiksalen og træner styrke – bevægelighed og balance.

**Yoga – langsom.** 450,- kr.

**Mandage 16.15 - 17.45 Aula på Hørve Skole.**

**Neel.**

Holdet er for dig der har brug for langsomme og til dels individuelle hensyntagende øvelser.

For eksempel: træt ryg eller arme, generelt slid i kroppen, genoptræning, styrkelse efter fødsel.

På holdet bevæger du dig i øvelser med åndedrættet som udgangspunkt. Du arbejder med at strække, løse spændinger både i ryggens muskler og hele kroppen.

Hver gang afsluttes med afspænding.

Medbring gerne et tæppe og en lille pude.

**Yoga – almindelig.** 450,- kr.

**Mandage 18.00 - 19.30 på Hørve skole.**

**Neel.**

Autentisk Yoga hvor du arbejder med din krop, din opmærksomhed, og opbygger energi og indre ro.

Vi arbejder med: varierede programmer, klassiske yogastillinger, åndedrætsøvelser, koncentration og opmærksomhedsøvelser.

Hver time afsluttes med afspænding.

Medbring gerne et tæppe.

**Pensionistholdet + 60 år.** 350,- kr.

**Onsdag kl. 14.30 - 15.30 i salen.**

**Hans, Lis og Inga.**

Kom og vær med til en times god gymnastik for hele kroppen. Hans varmer os op med god grundtræning. Alle deltager så godt de kan. Derefter tager Lis eller Inga over med andre øvelser.

Efter gymnastikken går vi i cafeteriaet og nyder 3. halvleg sammen med lidt kaffe og sang.

**Balancetræning i uge 38 - 48.** 150,- kr.

**for ældre mænd og kvinder.**

**Mandag kl. 15.00 - 15.30 i salen.**

**Kirsten og Irene.**

Træningen er i alt 10 gange. Går du usikkert, kan du få hjælp til mere sikker gang, på et lille hold med max 12, træner vi balance og styrke i fod- og knæled. Der tages individuelle hensyn. Begynder nyt hold i uge 3 - 13.

Følg Vig Gymnastikforening  
på Facebook



Velkommen  
til sæson 2021 - 2022  
i Vig Gymnastikforening

## GYMNASTIK FOR BØRN

HOLD	MÅLGRUPPE	DAG/TID	STED
Forældre/barn	0 - 3 år (fra man kan gå)	Onsdag 17.00 - 18.00	Gymnastiksalen
Krudtugler	Piger og drenge børnehave	Torsdag 17.00 - 18.00	Gymnastiksalen
Kanon-kongerne (Spring)	Drenge 0. - 2. kl.	Mandag 16.45 - 18.00	Hallen
Springtøser	Piger 0. - 2. kl.	Onsdag 16.30 - 17.45	Hallen
Springmix	Piger og drenge fra 3. kl.	Onsdag 17.30 - 19.00	Hallen
Sport på tværs	Piger og drenge fra 4. kl.	Mandag kl. 18 - 19.30	Hallen
Odsherredsholdet	Spring fra 6. kl.	Tirsdag kl. 18.30 - 20.30	Hallen

**OBS begrænsede pladser på flere af vores hold.**

Man har først plads på holdet, når man har betalt kontingent.

På børneholdene er de nævnte aldre og klassetrin inklusive.

**SÆSONEN STARTER I UGE 37**

Vedr. regler for udstyr til træning iht. COVID-19 regler,  
se vores hjemmeside ved sæsonstart.

Læs mere om de enkelte hold og se billeder og  
beskrivelser af vores trænere på vores hjemmeside - [www.vig-gf.dk](http://www.vig-gf.dk)



## GYMNASTIK FOR VOKSNE

HOLD	MÅLGRUPPE	DAG/TID	STED
Motionsmænd	Primært 50+	Mandag 19.30 – 21.00	Gymnastiksalen
Yin Yoga (Birgitte)	Fra 16 år m/k	Mandag 18.00 – 19.15	Gymnastiksalen
Motion for kvinder	Primært 50+ m/k	Tirsdag 17.00 – 18.00	Gymnastiksalen
Mindful yoga (Karen)	Fra 16 år	Tirsdag 18.15 – 19.30	Gymnastiksalen
Hit Fit Dance	Fra 14 år m/k	Tirsdag 18.15 – 19.10	Spejlsalen i Hallen
Tri Yoga (Dorthe)	Fra 16 år	Onsdag 10.00 – 11.30	Forsamlingshuset
Seniorgymnastik	Primært 60+ m/k	Onsdag 14.00 – 15.00	Forsamlingshuset
Tri Yoga (Tine)	Fra 16 år m/k	Onsdag 18.15 – 19.45	Gymnastiksalen
Tabata	Fra 14 år m/k	Torsdag 18.15 – 19.15	Gymnastiksalen

**OBS der kan forekomme ændringer i programmet så følg med vores hjemmeside i august måned.**

### Tilmelding

VIGTIGT: da der fortsat kan blive behov for smitteopsporing SKAL alle være tilmeldt holdet inden man møder op til 1. træning.

Deltagelse på holdet kan fortrydes senest i uge 39, hvor kontingentet refunderes ved henvendelse til kassereren.

Tilmelding på vores hjemmeside [www.vig-gf.dk](http://www.vig-gf.dk) fra d. 16. august 2021.

### Kontingent

**Børn:** kr. 375,-

**Voksne:** kr. 600,-

**Seniorgymnastik:** kr. 350,-

**Forældre/barn holdet:** kr. 400,- (barn tilmeldes)

### **Familiekontingent:**

Ved tilmelding inden d. 31/8-21 gives 50,- kr. i rabat pr. tilmeldt person ved 3 eller flere fra samme husstand.

Der må på nogle hold påregnes udgift til opvisningstøj.

**Rabat på familiekontingent** udbetales ved henvendelse til vores kasserer, når der er tilmeldt og betalt fuld pris på alle hold. Se mere på hjemmesiden.

[www.vig-gf.dk](http://www.vig-gf.dk)



Spørgsmål kan rettes til bestyrelsen, se mailadresser på vores hjemmeside.



# Odden Gymnastik- og Idrætsforening

## Program for sæsonen 2021 - 2022

### Mandage:

10.00-11.00: Senior (Z) - Dans og bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+.

Instruktør: Lisbeth, **Startdato ikke planlagt.**

16.00 - 17.00: Leg og bevægelse for børn (5 år - 4. kl.) v/ Anna, Jennifer, Thea og Liv.

### Tirsdage:

15.30 til 17.00: Afspænding: **Start 7.9.**

Instruktør: Kirsten Sølvhøj.

18.30 til 19.30: Selvforsvar Børn:

Trænere: Hans og Danny.

19.30 til 20.30: Selvforsvar Voksne:

Trænere: Hans og Danny.

### Onsdage:

19.15 - 20.30 Yoga (voksenhold).

Trænere: Malene. Træning foregår i forsamlingshuset! **Start: 29.9.**

### Torsdage:

9.00 til 12.00: Ældreidræt: **Start: 2.9.**

Instruktør: Kirsten Sølvhøj.

10.00-11.00: Senior (Z) -Dans og bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+.

Instruktør: Lisbeth. **Startdato ikke planlagt.**

17.30 - 19.00- Rytme piger, fra 5. kl. Træner: Tone.

19.30 - 20.30 Step og Styrke (fra 15 år).

Trænere: Matilde og Frederikke.

20.30 - 21.30 Unicycling (voksenhold).

Instruktører: Hans og Per

### Søndage: (ulige uger)

9.30 - 10.45 Forældre/ barn (1 - 4 år) Trænere:

Malene, Hanne, Liv og Amanda. **Sæsonstart dog først d. 19. sept.!**

11.00 - 12.00 Familiehold (4 - 8 år) Trænere: Malene, Hanne, Liv og Amanda. Træning for forældre og børn i alderen 4 - 8 år. Vi starter med fælles lege, hvor puls, balance, motorik og lattermuskler motiveres. Derefter kan forældre træne alene (cirkeltræning, løb, styrketræning), mens børnene boltrer sig på redskabsbane. Kom og være med! **Sæsonstart dog først d. 19. sept.!**

10.00 - 11.15 Yoga - Særlig tilrettelagt undervisning

- rolig, afslappende hatha yoga Træner: Erla

Tilmelding til Erla inden fremmøde på holdet, da der er begrænset antal pladser.

**Alle hold hvor der ikke står startdato starter uge 37.**

### KONTINGENT:

Forældre/Barn	250 kr
Børn op til og med børnehave	350 kr
Børn fra 0. kl. til 14 år	500 kr
Voksenhold (fra 14 år)	600 kr
Ældreidræt	300 kr
Første aktivitet (den dyreste) er fuld pris; 2. aktivitet er halv pris; 3. aktivitet og derefter er gratis.	

**Kontingent skal betales på kontonummer: 1551 2320436**

### Kontaktperson for gymnastik

Hanne Caldron, tlf. 61 75 92 64.

hannecaldron@gmail.com

### Kontaktperson for ældreidræt

Ann Marie Nielsen, tlf. 60 57 71 83

e-mail: pnodden@ogif.dk

### Formand

Peter Nielsen, tlf. 60 57 71 83, 25 78 71 83

e-mail: pnodden@ogif.dk

### Kasserer

Dorrit Frederiksen, tlf. 24 61 53 55

e-mail: ka272@hotmail.dk

### Odden Fitnesscenter

Åbningstider alle dage fra kl. 7.00-22.00.

Kontakt Dorrit Frederiksen 24 61 53 55, ka272@hotmail.dk, for indmeldelse og tid for instruktør.

Alle skal inden de får udleveret nøglechip have instruktion af en af vore instruktører.

### Kontingent for Fitness

Minimum 3 måneder.

3 mdr. 400,-. 6 mdr. 600,-. 12 mdr. 1200,- kr.

# Brugserne i Odsherred sætter fokus på lokale råvarer



**VI VIL** **GIVE** **DIG**  
**LOKALE RÅVARER**

**LOKALE VARER**

Vi vil støtte dansk fødevarerproduktion og sætte flere lokale varer på hylderne.

**ØKOLOGI**  
TIL HVERMANDSEJE

**ØKOLOGI**

Vi vil gøre Danmark dobbelt så økologisk og sænker priserne på vores økologiske varer.

**VI VIL GØRE DET SUNDERE FOR DIG AT LEVE NEMT**

**SUNDERE AT LEVE NEMT**

C mærket er god kvalitet, når det skal gå stærkt. Så du nemt kan nyde et godt måltid.

**VI VIL GIVE DIG FLERE GODE MAD OPLEVELSER**

**GODE MADOPLEVELSER**

Smag forskellen er de bedste smagsoplevelser og kvalitet til rimelige penge.

Super  
**Brugsen**

Dagli'  
**Brugsen**

- 1 Oddenvej 217 - 4583 Sj. Odde - tlf. 59 32 61 00
- 2 Højby Stationsvej 8 - 4573 Højby - tlf. 59 30 20 04
- 3 Algade 31 - 4500 Nykøbing Sj. - tlf. 59 91 01 08
- 5 Vig Hovedgade 32 - 4560 Vig - tlf. 59 31 50 10
- 7 Centervej 1 - 4550 Asnæs - tlf. 59 65 00 02

- 4 Lyngvej 187 - 4560 Vig - tlf. 59 31 52 01
- 6 Egebjerg Hovedgade 9 - 4500 Nykøbing Sj. tlf. 59 32 27 00
- 8 Adellers Allé 146 - 4540 Fårevejle St. tlf. 59 65 30 60

# Korskildegaards køkken

Hos Korskildegaards køkken gør vi en dyd ud af at lave god mad,  
til enhver anledning.

Vi tilbyder alt fra brunch, grill arrangement, middagsanretninger  
og større selskaber op til 1000 couverter.



Vi er fleksible, professionelle og elsker enhver udfordring.  
Har du derfor specifikke ønsker til dit selskab, vil vi derfor med  
glæde gøre hvad vi kan for at opfylde dine ønsker.

## Karin og Palle Strauss



THE HEART OF SPORT

INTERSPORT AS/NES • AS/NES CENTRET 11

TELF. 59 65 19 53

INTERSPORT