

Gymnastikken i Odsherred

Sæsonen 2018-2019

Odden

Højby

Nykøbing Sj.

Vig

Egebjerg

Asnæs

Fårevejle

Herrestrup

Vallekilde-Hørve



Forord

Velkommen til brochuren fra alle de mange gymnastikforeninger i Odsherred.

Det er 14. gang vi udsender denne brochure til gavn for alle gymnastikinteresserede i Odsherred.

Vi håber den igen vil blive positivt modtaget og glæder os til at se såvel nye som tidligere medlemmer.

Gymnastikforeningerne er nemlig ikke konkurrenter, men samarbejdspartnere.

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.

Vores fælleshold, Odsherred Springhold og Rytme pige hold, Springholdet bliver igen i år i Vighallen, mens Rytme pige holdet bliver i Boren i Højby, læs mere på side 19.

Det er vores håb, at vi med denne brede vifte af tilbud kan opfylde rigtig manges ønsker til vintersæsonen 2018-2019.

Med venlig hilsen og på gensyn

Gymnastikforeningerne i Odsherred

Fælles kalender 2018-2019

3. februar 2019	Far - Mor - Barndag
23. februar 2019	Odsherred Opvisning i Asnæs
1.-2.-3. marts 2019	DGI Forårsopvisning - Kalundborg
9.-11. marts 2019	DGI forårsdage i Sorø
23. marts 2019	Forårsopvisning - Vig
16. marts 2019	Forårsopvisning - Fårevejle
23. marts 2019	Forårsopvisning - Nykøbing
24. marts 2019	Forårsopvisning - Højby
30. marts 2019	Forårsopvisning - Vallekilde Hørve
31. marts 2019	Forårsopvisning - Asnæs
7. april 2019	Forårsopvisning - Egebjerg Forsamlingshus
13. april 2019	Forårsopvisning - Odden



FK Odsherred

Program for sæsonen 2018 - 2019

Gymnastik i Herrestrup hallen opstart i uge 38 hvert år:

Stram op (start 18/9-2018)

Hver tirsdag kl. 19:00 til 20:00

For alle aldre, alle størrelser og i et tempo, som passer dig. Få styrket dine muskler og din kondition til god musik.

Vi strammer alle muskler i kroppen og slutter af med stræk af de brugte muskler samt afspænding.

Kom som du er - i det tøj du føler dig tilpas i. Medbring kondisko, håndklæde og vand.

Melder du dig som hjælpetræner, får du gratis deltagelse på begge hold.

Tabata/Interval Fitness (start 18/9-2018)

Hver tirsdag kl. 20:00 til 21:00

Har du lyst til at tabe dig, forbedre din kondition, blive stærk, træne hårdt, svede og samtidig ha' det sjovt til god musik, så er dette måske lige holdet for dig.

Vi træner vildt hårdt meget kort og holder pause og træner vildt hårdt igen og alle kan være med. Lær at pres dig selv og se hvor det fører hen. Hele kroppen bliver arbejdet igennem. Timen slutter med omhyggeligt udstræk og afspænding.

Kom som du er - i det tøj du føler dig tilpas i. Medbring kondisko, håndklæde og vand.

Tilmelding/yderligere oplysninger - Fitness instruktør: Linette tlf. 23 24 28 08

Priser gymnastik Herrestrup hallen:

Per person	400,00 kr.
Søskende (hjemmeboende)	300,00 kr.
Pensionister	300,00 kr.

Find os på: www.fkodsherred.dk

Aktiviteter i FK Odsherred:

Badminton: Helle Bergstrøm Tlf. 59 65 15 27

Boksning: Jørgen Knudsen Tlf. 21 20 88 28

Cykling: Racer/mountainbike sommer/vinter kontakt Morten Tlf. 29 99 15 00

Fodbold børn: Maria Jakobsen Tlf. 21 83 31 32

Fodbold voksne: Henrik Pedersen Tlf. 40 40 65 59

Gymnastik/Fitness: Linette Mortensen Tlf. 23 24 28 08

Håndbold: Camilla Lyngre-Nielsen Tlf. 22 64 31 65

Kajak: Sæson 1/5-1/10 på fjord/hav. 1/10-1/5 i svømmehal. Kirsten Harthimmer Tlf. 20 44 06 60
Mere info se www.okkk.dk

Stavgang/gang/løb i Grevinge Skoven: Sæson uge 15 - 37 kl. 19-20, Linette Mortensen Tlf. 23 24 28 08

Vig Motion tilbyder:

- Holdtræning (yoga, Group Cycle (indendørs cykling), bold, rygtræning, FitDance (latinamerikanske rytmer) Body+ (styrketræning på hold) og meget mere.
- Fitness (Techno gym. Maskiner mv.)
- Børnetræning - FitKids - Motion for børn/unge i alderen 8-14 år
- Familietræning (muligheden for at træne sammen med sine børn)
- Børnerum (til de mindre børn - playstation, tegnesager, film og legetøj)
- Kostvejledning
- Personlig træning

Vi tilbyder træning for alle aldre enten via hold eller i fitness maskinerne. Du kan træne i det tempo, som passer dig. Ideelt til at få styrket både dine muskler og få forbedret din kondition.

Du kan styrketræne lige når du har lyst og vi laver selvfølgelig et personligt program til dig, hvis du har brug for dette.

Kom som du er - i det tøj du føler dig tilpas i. Medbring indendørssko, håndklæde og vand (vand kan også købes i centret).

Du kan læse mere på vores hjemmeside, hvor holdene også er beskrevet mere uddybende. hjemmeside: www.vigmotion.dk

Åbningstider:

Mandag - fredag 0600-2200

Weekend 0800-1800

Vig Motion Ravnsbjergvej 25

4560 Vig

Telefon 59 31 10 32

Velkommen til alle!



Asnæs Gymnastikforening

Asnæs Gymnastikforening – en sund sjæl i et sundt legeme.

Program for sæsonen 2018/2019 (Opstart uge 36)

SENIORHOLDET

mandag 14.00 -16.00

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: Elin og Lisbeth

PIGE OG DRENGE- SPRING 1. - 2. klasse mandag 16.00 - 17.00

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.

Instruktører: Saseline, Maria, Mads og Oskar

MINI SPRING mandag 17.00 -18.00

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.

Instruktører: Betina, Amanda og Sofie

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: Jesper, Ole og Oskar

STEP mandag 18.00 -19.00

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Trænger du til ny energi? Eller har du bare lyst til at bevæge dig til energisk musik? Så er step måske noget for dig.

Overordnet handler det om at have det sjovt og komme til at svede. Alt dette vil foregå under kyn-dig vejledning, til energisk og motiverende musik.

Instruktør: Mette

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

1/3 AG-hallen.

Holdet er for piger fra 3.-5. klasse, som vil lære en masse sjove og udfordrende spring. Så har du lyst til at prøve kræfter af med gymnastikken i 1 ½ time med os, møde en masse andre piger, så er holdet perfekt til dig. Vi glæder os til at se dig

Instruktører: Søren, Simone, Victor og Saseline.

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 have det super sjovt, eller som bare har en masse krudt i numsen, er små rytme piger lige holdet for dig. Vi skal lave en masse god gymnastik og dans til alle dine yndlings sange.

Instruktører: Sara, Freja 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 bare elsker at danse og bare have det helt vildt sjovt til alle dine ynglings sange, 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 jeres to trænere til en masse fed musik.

Instruktører: Sara, Freja og Marie

ODSHERREDSHOLDET 5. - 9. klasse træner i Vig, tirsdag kl.

18.30 - 20.30

Se nærmere beskrivelse af holdet på side 19

GIMB'ERNE tirsdag 19.00-21.00

Hele AG-hallen

Gimb'erne er et hold for dig som elsker en god kombination af spændende gymnastik og socialt sammenhold. Du vil igennem sæsonen blive præsenteret for forskellige genrer indenfor både gymnastik og danse verdenen. Aldersgrænse er 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 Gimb'erne og GUGI'erne. Vi springer på diverse redskaber.

Instruktør: Jesper

GUGI'ERNE tirsdag 19.00 - 20.30

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

GUGI'erne er holdet for dig M/K som ønsker fuld fart på din træning men IKKE ønsker opvisning. Holdet varmer op sammen med GIMB'erne og GUB'erne i hallen. Derefter fortsætter GUGI'erne i spejlsalen med mere specifik træning.

OBS: Vi starter sæsonen tirsdag d. 2. oktober 2018. Vel mødt! Instruktører: Maria, Charlotte, Mette, Marie og Jens

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

Stavgang er god motion for mænd og kvinder i alle aldre – medbring selv stave. Instruktion og vejledning fås på holdet. Efter turen er der hyggeligt samvær. Kontaktperson: Lizzie Thomsen 59 65 00 96

**DANS OG RYTME 5. – 7. klasse
onsdag 17.00 – 18.00****Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)**

Hvis du er en person, der elsker skæg og ballade og også kan lide at danse synes vi at du skal vælge at komme på dette hold. Vi er to piger på 18 år som elsker at danse og lære fra os. Instruktorer: Mai og Mia

**JUNIORHOLDET 5. – 9. klasse
onsdag 18.00 – 19.30****1/3 AG-hallen.**

På juniorholdet skal vi arbejde med trampolin, 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.

Instruktorer:?????, Frederikke og Tina

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

Dette er holdet, hvor vi bruger gymnastikken som træning. Vi gir dig udfordringer - du holder dig i form. Grundig opvarmning, konditionstræning, styrke, smidighed, balance, koordination og stabilitetstræning og udstrækning.

Instruktor: Erik og Henrik

**ACROBATERNE
torsdag kl. 15.30 – 17.00****1/3 af AG hallen**

Holdet er for alle uanset alder. MEN - du skal have lyst til at træne i 1 ½ time og du skal komme til alle træningen da vi er meget afhængige af hinanden. For at blive "super" acrobat skal vi træne styrke, grundtræning, smidighed, tillids øvelser, spring og rytme. Vi skal selvfølgelig også lave en masse acrobatik og fede pyramider.

Instruktorer: Bettina og Hanne

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

Vi skal være sammen om at synge, danse, løbe, hoppe, klatre, gynge, rutsje, lege med bolde og meget mere. Tag din mor, far eller bedsteforælder med til en aktiv time. Motorisk udvikling er i fokus. Holdet er for børn fra 2-4 år. Det forventes, at forældre deltager aktivt.

Instruktor: Ditte, Melika og Katrine

DANCE IT torsdag 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. Instruktor: Mette

YOGA torsdag 19.00 – 20.30**Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)**

Vores yoga hold i Asnæs, vil lave forskellige variationer af yoga, hvor vi sammen afprøver og arbejder med vejrtrækning, yogastillinger og udspænding/afspænding. Husk at medbringe eget tæppe, egen yogamatte hvis du har samt evt. andet udstyr. Instruktorer: Mette og Maria

 **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 fædre 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!

Instruktorer: Jørgen & Morten

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

Alder: 0 – 18 mdr. træningen foregår den 1. søndag i hver måned: 2. sept., 7. okt., 4. nov., 2. dec., 6. jan., 3. feb., 3. mar., 7. apr. Mangler du inspiration til hvordan du kan give dit barn den bedste motoriske og sanselige start på livet - så kom og vær med. Der afregnes pr. gang (50 kr. som betales til instruktøren på holdet), så I kan sagtens komme ind senere i sæsonen. Find os på "Babymotorik Asnæs" på FB, hvor der også sendes reminder ud inden næste Babymotorik.

Instruktor: Linette

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

Tilmelding og betaling af kontingent via vores hjemmeside www.asnaes-gymnastikforening.dk – her kan du også se en nærmere beskrivelse af de enkelte hold

Rabat – hold nr. 2 til ½ pris. Du betaler fuld pris for det dyreste hold, efterfølgende hold er til ½ pris. Kontakt Gitte Kjølbaek og hør hvordan du gør.

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 rettes til Gitte Kjølbaek

Mail: gitte@kjoelbaek.dk , tlf. 60 91 17 50



Egebjerg Idrætsforening 2018/2019

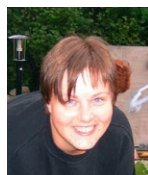
Opstart uge 36 - For tilmelding og yderligere information se vores hjemmeside www.egebjergif.dk.

Tilmeld jer d. 28/8, Hvor vi sidder i Gymnastiksalen på Egebjerg Skole 17-18 og få hele sæsonen for bare 400,- Eller Charlotte Jensen (formand) på 42361690.

Bubbi bjørne (forældre/barn). Torsdag 15:30-16:15.

Instruktører: Sandra og Sisse.

Holdet er for de 1-3 årige med en forælder. Vi skal lege, danse, styrke motorikken og give far og mor sved på panden. Forældrene deltager på lige fod med børnene og formålet er at vi alle har det sjovt med hinanden og vores forældre. Jeg glæder mig til at lave en masse sjov gymnastik med jer alle sammen. VI KAN RISIKERE, AT VI MÅ RYKKE DETTE HOLD, SÅ GIVER VI BESKED.



Tempo trolde (3-5 år - Børnehave). Tirsdag 16:30-17:30.

Instruktør: Anette

Så skal troldene vækkes og i gang med sæsonens gymnastik. Dette er holdet uden mor og far. Vi skal bruge kroppen, styrke motorikken og balancen. Vi laver gymnastik både med og uden redskaber. Vi skal have det sjovt så kom og vær med.

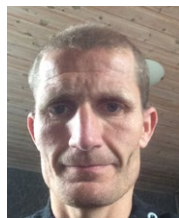
Odsherredholdet i Vig

Juniorspring fra 5. kl for alle idrætsforeninger

Tirsdag:18:30-20:300

Instruktører: 5-6 erfarne springtrænere fra Odsherred.

Juniorspring er for alle medlemmer fra 5 kl. i Odsherred idrætsforeninger, der elsker springgymnastik, som ønsker, at blive bedre og gerne vil fællesskabet. Man tilmelder sig via Vig gymnastikforening men hører til Egebjerg Idrætsforening. Holdet har en del opvisninger i foråret bla. rundt til de forskellige idrætsforeninger bla. Egebjergs opvisning.



Lille Spring (0-2 kl.), onsdag: 17:00-18:15.

Instruktør: Peter

Springholdet for de små springgymnaster. Der arbejdes med kolbøtter, vejr-møller, kraftspring og meget mere. Der laves øvelser med og uden trampolin. Børnenes motorik styrkes og vi ophæver tyngdekraften sammen. Kom og vær med det bliver smadder sjovt.



Dans. Torsdag: 16:30-17:30.

Instruktør: Matilde og Silje

Danseholdet er for 0-3 klasse, der elsker at danse og udtrykke sig til musik. Holdet trænerer, er to piger, som selv har gået til rytme/dans og som er super gode til børn. De har i fået et dansetrænerkursus fra Studio A Holbæk.

Odsherredholdet i Højby Hallen (Borren) Rytmesporet.

Torsdag: 17:00-19:00. Instruktør: Sandra

Holdet henvender sig til dem der gerne vil udvikle sig indenfor rytmisk gymnastik og dans. Vi skal udforske kroppens bevæge muligheder gennem forskellige stilarter inde for gymnastik og dans. Der vil igennem sæsonen igennem blive arbejdet med Kropsstammen, fodled/spring over

guld og koreografier, samt sjippetov som håndredskab (måske tøndebånd også bliver inddraget). Holdet vil deltage i weekendtræninger, enkelte fælles træninger, opvisninger og sociale arrangementer sammen med Odsherredholdet springside.

Rytmesporet er fra 6. kl. og op. Det forventes man har basal rytmisk kendskab, kan lave chache, og at man er fysisk aktiv en gang mere, udover den ugentlige træning.

Træner torsdage kl.17:00-19:00 i Riddersalen, nye Højby Hal ved Højby skole.

Vi starter i uge 36, torsdag d.6/9 og der vil være 3 prøvegange, hvor efter holdet lukker for tilmelding.



Yoga (voksen hold)

Onsdag: 9:30 – 10:30 (Egebjerg Forsamlingshus)

Torsdag: 18.30-19:30. Instruktør: Elaine

Efter et par meget succesfulde sæsoner med vores super gode yoga instruktør, er vi glade for, at det har lykket os at tilbyde jer, endnu en sæson med Elaine. Hun er rigtig dygtig og kan have alle med på holdet.

Voksen gymnastik. Onsdag: 18:15-19:15. Instruktør: ?

Vi har et meget stort voksenhold der gerne vil lave gymnastik. Vi håber meget på at skaffe en træner og er meget åbne for alle input der kan skaffe en træner til holdet, som normalt består af ca. 20 voksne.

Badminton.

Træning mandag, tirsdag og torsdag. Kontakt Lejf

Her booker man en bane og så kommer man sammen med en makker og spiller. Der er ingen træner tilknyttet og tilbuddet er for dem som gerne vil spille for ”sjov”.

Fodboldfitness (voksne m/k):

Onsdag 18:30-20:00. kontaktperson: Sussi, 61729721

Kontingent:

Familie kontingent 1000 kr. - Bubi bjørne - 420 kr. - Tempo trolde - 420 kr. - Lille Spring - 420 kr. Store Spring - 420 kr. - Parkour - 420 kr. - MGP - 420 kr. - Yoga - 420 kr. - Godtved - 420 kr. - Badminton - 420 kr. - Volley - 200 kr. - Motionsfodbold - 200 kr.

Betaling:

reg. nr. 0539 - konto nr. 1000006

Besked feltet udfyldes med de første bogstaver i sportsgren, navn og fødselsdag

ex. Spring, Malthe 051004

el. Fam.Hansen (ved familie kontingent, husk at afkrydse familiekontingent ved tilmelding). Man kan med fordel skrive en mail med familiemedlemmernes navne til idrætsforeningen.



Program for Sæson 2018/2019 (Opstart i uge 37)

FORÆLDRE/BARN 1½ – 3 ÅR. Mandage 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 – 7 ÅR. Tirsdage 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 4-7 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 hilsner Mie, Katrine og Mathilde

SPRING, STYRKE OG KONDI 8 – 13 ÅR. Mandag kl. 17.30 - 18.30

Kære piger og drenge. Brænder du for springgymnastik og er du i alderen 8-13 år, så er dette hold lige noget for dig. Vi skal springe, lave nogle små rytmeserier, styrketræne, lege sjove og udfordrende lege, lærer os selv og vores grænser, at kende og meget mere. På dette hold er der plads til både nybegynder og øvede, her behøver du nemlig ikke, at være professionel springer, bare du har krudt i bagdelen.
Springhilsen Palle, Amanda og Rasmus

POWERGIRLS 0 – 2 KL. Onsdage kl. 17.00 - 18.00

Kan du heller ikke stå stille, når musikken spiller? Er du glad for at lege og bevæge dig, og er du 6-10 år? Så er Powergirls lige noget for dig. På holdet vil vi i løbet af sæsonen lege, danse og hygge os til musik, som du kender i forvejen, og som du kun kan blive glad af at danse til. Du vil få kompetencer i at holde takten, koordinere arme og ben og meget andet. Lyder det som noget for dig, så kom og dans med.
Mange glade danshilsner fra Lærke og Aruntha

SHAKE IT UP 4 – 6 KL. Onsdage kl. 16.00 - 17.00

Hej Piger, hvis du er i alderen 10-12 år og du elsker at bevæge din krop og danse, så er dette lige et hold for dig. Vi kommer til at gennemgå lidt forskellige dansegenre. Så kom og bevæg din krop, dans med os og fyrden af. Vi glæder os til en masse hyggelige timer
Dansende hilsner fra Emma, Katrine, Helena og Mathilde

STAVGANG Onsdage kl. 10.00 - 11.00 fra Adellers Plads

Torsdage kl. 19.00 - 20.00 fra Skolen på Fjorden (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 og Bjørne

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 træningsrekvisitter.

Gymnastik hilsen, Linda

VOKSNE MÆND. Mandage kl. 18.30 - 19.30

Hej ”drengene”,

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, Bente

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 Skolen på Fjorden, 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 – 2018

Troldepus, 3 år – 0 kl. Borren – Arena Mandag kl. 17-18

Kom og få en sjov time med leg, dans og redskaber. Vi lærer bl.a. om rytme, musik og spring, samt vi laver serier. Vi er klar, så kom og vær med. Vi glæder os til at se dig. **Hilsen Britta og Malou.**

Springpiger 1. Begynderspring 1-2. kl. Borren – Arena onsdag kl. 15.30-16.30

Til alle friske piger der elsker at røre sig og bruge deres krop på en masse forskellige måder. Der skal læres en masse gymnastik fra bunden, springe på nye redskaber samt leges og hygges. Der vil være mulighed for at blive rykket op til springpiger 2, hvis der er brug for flere udfordringer inden for spring. Dette aftales mellem instruktør og forældre. Piger der tidligere er blevet rykket op, starter automatisk op på springpiger 2 ved sæsonstart. **Instruktør søges til dette hold.**

Springpiger 2. 3 kl. og opefter. Borren – Arena onsdag kl. 16.30 – 18.00

Er du en frisk pige der brænder for at træne spring gymnastik, så mød op til en træning fuld af sjov og ballade og en masse forskellige spring. Vi skal prøve kræfter med faciliteterne i den nye hal, hvor vi bl.a. skal udvikle springteknik i f.eks. springgraven. Husk godt humør, gymnastiktøj, vandflaske og hårelastik til jer piger med langt hår. Jeg glæder mig til at se jer. **Hilsen Berit.**

Girl moves 0-3 kl. Borren - riddersalen mandag kl. 17-18

Er du pige, og til rytme og dans, er "Girl moves" lige noget for dig. Vi træner grundlæggende øvelser til gymnastik, og øver lidt af de nyeste dansetrin, til fed musik. Herudover vil træningen indeholde forskellige lege. Som præsentation af os selv kan vi sige at vi er nye i det med at være trænere, men har begge selv været gymnaster i mange år, -og så elsker vi at danse og lave gymnastik. Vi håber i har lyst til at komme og være med, -vi glæder os til at se jer- © **Friske hilsner Noline og Amalie.**

Springdreng 1-4 kl. Borren – Arena Torsdag kl. 16 – 17.30.

For alle friske drenge, som gerne vil lære springgymnastik og som elsker spring, tricks og vil bruge mange sjove timer sammen med andre drenge, som har den samme interesse. Vi skal både springe trampolin og på air track. Vi ser frem til mange sjove timer med jer! Husk drikkedunk, gymnastiktøj og godt humør. **Hilsen Patrick.**

Spring-mix, 5 kl. og opefter. Borren - Arena Mandag kl. 18-20

For alle unge som gerne vil lære at lave saltoer, flik og andre udfordrende spring, så er dette hold lige noget for jer. Kom og oplev hvad det vil sige at være et hold. Husk den gode energi og det gode humør. **Hilsen Nichlas og co.**

M/K Motion - Stram Op. Gymnastiksalen 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**

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

Effekt består af muskeltræningsøvelser, der udføres langsom og kontrolleret og er en træningsform der henvender sig til alle. EFFEKT træning giver dig større kropsbevidsthed, forbedre din holdning og balance, samt gør din krop sundere, stærkere og mere udholdende. Medbring håndklæde og evt. liggeunderlag.

TRÆN- og STYRK DIN KROP. Borren – Riddersalen Onsdag kl. 19.00– 20.15 (evt. kontant betaling)

Udfordrende og dynamisk træning for dig der ønsker en sund og stærk krop. Ved brug af STOR BOLD – HÅNDVÆGTE – og EFFEKT med redondobold, mærkes hurtig en forbedring af din muskelstyrke, kropsbevidsthed, balance og udholdenhed. Uanset alder kan du træne på dette hold. Medbring stor bold.
Hilsen Aase Lindbjerg

Powergym K/M. Borren - Riddersalen Mandag 18.30-19.30.

Vi er to som kan li' at lave ganske almindelig god gymnastik, krydret med det nye der dykker op til god musik. Vi kommer hele kroppen igennem til hver træning i kondition, styrke, smidighed og slutter med udstrækning. Alle kan være med. Fra januar tilbydes serietræning som vises til forårsopvisning. NB; Denne træning foregår efter den ordinære time. **Hilsen Kirsten og Ruth-Inge.**

Jumping Fitness. Borren – skydebane Onsdag kl. 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 op prøve. Frarådes dog folk med dårligt hjerte/balanceforstyrrelser, gravide og folk med en kropsvægt højere end 120 kg.

Hilsen Mette Christensen.

NYT til Seniorer og andre med balance problemer, nedsat styrke og udholdenhed. Borren - Riddersalen tirsdage kl. 10.30 - 11.30

Efterår 2018: d. 2 oktober til 18 december. Forår 2019: d.8 januar d. 26 marts.

12 gange træning og samvær med andre der har problemer med balance og udholdenhed. Du skal blot have lidt læst siddende tøj på og indendørs sko med. Jeg har mange års erfaring i træning af seniorer.

Hilsen Gitte Borch Nielsen

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

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

Er andet anført ved hold er det kontingentet. Der må påregnes evt. egenbetaling på opvisningshold til dragter, rekvisitter mm. Kontingent skal falde senest d. 23/9. Alderstrin er vejledende. OBS der er forældre intro på børnehold efter anden træning. Spørgsmål: Ella 24 20 63 43

På gensyn til en god gymnastiksæson**Højby Udemotion - En del af Højby Gymnastikforening.****Udemotion gang: Hver onsdag kl. 09.30. Mødested: Borren Højby Idræt-og Kulturcenter.**

Har du lyst til at gå sammen med andre, så kom og vær med. Vi går ca.1 time hver onsdag kl.9.30 præcis. Den sidste onsdag i måneden kører vi til skov eller strand og går en tur. Mød bare op og prøv en tur.

Hilsen udemotion gang. Birgit Kokspang 27 14 13 44 og Linda Olsen 23 31 96 73

Motionsløb & Powerwalk: Hver onsdag kl. 17.15. Mødested: Borren Højby Idræts og kulturcenter.

Løbe eller Powerwalk, på stier i og omkring Højby. Holdet tilpasses de enkelte deltagere.

Vintertræning er vedligeholdelse og for at komme ud og få frisk luft. Kom og vær med, er løb ikke dig, eller er du skadet så er Powerwalk nok lige dig. **Instruktør løb: Birte Friis Skytte og Ole Nielsen 40 37 34 82. Powerwalk: Rikke Nielsen 20 85 46 68**

Vores motto: Det skal være sjovt at få motion. Udemotion: Kr. 100,00 pr. sæson.



Nykøbing Sj. Gymnastikforening

Program for sæson 2018/2019

Sæsonstart: Alle hold begynder i uge 36

Men kom og få en forsmag på alle vores hold mandag d. 27. August kl. 16-19, hvor vi holder Åbent hus i Nordgårdshallen, hal 1.

Tilmelding: Sker ved brug af foreningens hjemmeside 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. Dette gælder også, hvis hold nr. 1 er Odsherreds holdet.

1. Voksen/barn-holdet (fra ca. 3 år og opefter): Pris 450 kr.

Onsdag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 16.15 til 17.00.

Barnet skal være ledsaget af en aktiv voksen. 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 og svinge i tove og bruge en masse af andre sjove redskaber. Vi ses.

Tine og Karen-Margrethe

2. Krudtuglerne (5 år og 0.klasse): Pris 400 kr.

Onsdag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 17.00 til 18.15

Har du lyst til at brænde energi af, så kom og vær med. Vi lægger vægt på at have det sjovt med lege, danse til god musik og lave serier, samt spring. Vi glæder os til at se dig!

Britta og Malou

3. Boblerne (1. - 3. klasse): Pris 400 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? Så er det her det sker!

Marianne Bugge og Rikke Zuschlag

4. Hip Hop (3 - 5 klasse): Pris 400 kr.

Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 18.00 til 19.00

På vores hold vil der være en masse forskellige hip hop danse, god opvarmning og sjove lege. Vi vil danse til ny musik og øve udtryk og udstråling i dansen, så kom og vær med til nogle sjove og hyggelige timer.

Karoline, Isabella og Mathilde

5. Rytme piger (1. - 4. klasse): Pris 400 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, Karen og Kaja.

6. Rytme piger (5. Klasse og opefter): Pris 400 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

7. Mix - Spring (4. klasse og opefter): Pris 400 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, Thomas, og Marie

8. Mandeholdet (fra 18 år): Pris 500 kr.

Mandag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 19.45-20.45

Holdet for alle mænd, der har lyst til styrketræning, sved på panden og en masse sjov. Kom frisk!

Thomas

9. CrossGym og Kettlebell-træning (m/k) Fra 18 år: Pris 500 kr.

Onsdag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 18.00 til 19.00

Hård fysik træning, hvor alle kan være med! Træningen består af øvelser med kettlebells, slynger og kropsvægt. Få pulsen op og få styrket hele kroppen!

Signe

10. Powerkvinder : Pris 500 kr.

Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 17.00 til 18.00

Vi er 2 der kan lide at lave ganske almindelig god gymnastik – krydret med det nye der dukker op – til god musik.

Vi kommer hele kroppen igennem til hver træning – kondition – smidighed – styrke og slutter timen med udstrækning.

Alle kan være med.

Ruth-Inge og Kirsten

11. Zumba (m/k): Pris 500 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

12. TriYoga m/k (fra 18 år): Pris 500 kr.

Onsdag: Mødelokale i mellemgang (Nordgårdshallen) kl. 17.30 – 19.00

TriYoga er meditation i bevægelse. Med TriYoga lære du at bevæge din krop blødt og flydende i samhørighed med dit åndedræt. TriYoga styrker og smidiggør din krop og løsner spændinger eller blokeringer som kan være i kroppen efter f.eks. længere tids stress eller gamle skader. TriYoga er systematiseret fra Basic – level 7 – TriYoga gør din krop glad og skaber ro i sindet. Alle kan deltage.

Malene uddannet fysioterapeut og TriYoga lærer (Basic-level 2)

13. Senior- og Ældreidræt (m/k): Pris 350 kr.

Tirsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 11.30 – 13.30

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!

Inger og Frede

Læs mere og tilmeld dig på www.ngfgym.dk hvor du også finder foreningens kontaktpersoner.



Holdene starter fra uge 37. Bemærk forskellige træningssteder.
 Kontingent børnehold, pensionisthold og stavgang 350,- kr.
 Alle voksenhold 450,- kr. - går du på flere voksenhold er der rabatordning.
 Babymotorik 300,- kr. Jumping fitness 40,- kr. pr. gang.
 Balancetræning 150,- kr. for 10 gange.
 Find dit hold og prøv til og med uge 39. Derefter SKAL dit kontingent være indbetalt på www.v-h-g.dk, hvor du også kan læse mere om holdene.
 Ved problemer med indbetaling kontakt Marianne Hoffmann på 21758003.
 Opvisning d. 30.3.2019,
 Udgift til dragt/bluse kan blive opkrævet, dog max 300,- kr.
 Følg også VHG Gymnastik på Facebook

0 - 1½ år – Baby motorik og bevægelse
 på følgende Lørdage kl. 9.30-10.30 i salen
 15/9 - 27/10 - 24/11 - 12/1 - 9/2 - 23/2 - 16/3 +
 30/3 (opvisning)

Vi udfordrer de 3 primære sanser: labyrint-, føle- og kinæstetiskesans

Dorthe og Majbritt.

1½ - 3 år. Forældre /barnhold
Mandag kl. 16.00 - 16.50 i salen.

Vi laver motorisk træning, synger, arbejder med bolde og har redskabsbaner.

Det er en rigtig god måde at være sammen med andre forældre og jævnaldrende børn.

Inga Lucca og Caroline.

3 - 5 år - Krudtuglerne
Torsdag kl. 16.15 - 17.00 i salen

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? I leg selvfølgelig...

Så der skal tumles og der skal hygges, vi skal lære at hoppe, slå kolbøtter selv. Kom glad:-)

Nadia, Nahaomi og Emilia.

5 år - 0 kl. Minispring
Mandag kl. 17.00 - 18.00 i salen

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

Cilie, Camilla, Emma, Julie.

1 - 2 kl. Mixspring
Mandag kl. 17.00 - 18.00 i hal 2

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.

Thomas N. Anne og Izabell.

1 - 4 kl. rytme

Onsdag fra klokken 16.30 - 17.30 i salen

Vi tager udgangspunkt i det grundlæggende inden for rytmegymnastikken. Vi vil gerne have det sjovt sammen med pigerne, samtidig med at vi lærer noget. Vi starter altid træningen med en opvarmning, og derefter lærer vi pigerne de serier, som vi har forberedt. Vi glæder os til at se jer!

Gaby, Caja og Amalie.

3 - 5 kl. Mixspring

Tirsdag kl. 16.30-18.00 i hal 2

På mixspring arbejder vi med trampolin, protrack 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. Vi glæder os til at møde jer alle.

Thomas J, Majken, David, Mark og Elliot.

6 kl. - 18 år Juniorholdet
Torsdag 16.30-17.45 i hal 2

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!

David, Mark og Thomas J.

Move your body

Onsdag kl. 18.30-19.30 i salen

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

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

Alle er velkomne, og alle kan være med.

Husk håndklæde.

Jovce og Lene.

Jumping Fitness Mette. Tirsdag kl. 18.00 - 19.30 og Dikte. Onsdag kl. 19.30 - 21.00 i salen

En ny og anderledes træningsform, hvor man hopper og laver forskellige øvelser i varieret tempo på hver sin trampolin. Det gøres til både nyt, gammel og tempofuld musik og giver en skøn energi til kroppen. Jumping fitness er for alle der har modet til at stille sig op på trampolinen, 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. **Mette og Dikte.**

Rigtige Mænd - 18 år og opefter**Torsdag 19.45 - 22.00 i hal 2.**

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 gladeste 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.

Stefan.**Gymnastik som træning****Mandag kl. 19.30 - 20.45 i salen**

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.

Til "Gymnastik som træning" 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. Kom og vær med. Det kræver ikke på forhånd gymnastikmæssige færdigheder for at kunne deltage. Vi fortsætter i april måned.

Gitte.**Træn for livet****Onsdag kl. 15.15 - 16.30** Alle der vil dyrke motion uanset niveau

Deltagerne mødes ved sideindgangen til Fritidscentret kl. 15.15. Så går vi på stadion i 20 minutter.

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

Påklædning: Tøj afhængig af vejret til traveturen, skiftesko og behageligt tøj til den øvrige træning.

Kirsten.**Stavgang****Tirsdag kl. 10.00 – 11.00 Mødested p-pladsen ved hallen**

Fra marts til november er der stavgang på banen. Her øver vi de forskellige stavgangsteknikker og får pulsen op.

Vi tager på skovtur første tirsdag i hver måned. Medbring stave og husk vand.

Astrid.**Yoga, hensyntagende****Mandage 16.45 - 18.15 Aula på Hørve Skole**

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

For eksempel træet ryg eller arme, generelt slid i kroppen eller genoptræning, styrkelse efter fødsel. På holdet arbejder du med udgangspunkt i dit åndedræt at bevæge, strække, løsne og styrke din krop.

Medbring gerne et tæppe.

Neel.**Yoga for begyndere og mellemtrin****Mandage 18.30 - 20.00 på Hørve skole**

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.

Neel.**Pensionistholdet + 60 år****Onsdag kl. 14.30 - 15.30 i salen**

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 lidt sjov med redskaber, dans mm. Efter gymnastikken går vi i cafeteriaet og nyder 3. halvleg sammen m. lidt kaffe og sang.

Hans, Lis og Inga.**Balancetræning for Ældre Mænd og kvinder****Mandag kl. 10.30- 11.00 i Hørve medborgerhus.**

Træningen er i alt 10 gange. Vi starter i uge 38 - 47 og begynder på et nyt hold i uge 6 – 15.

Går du usikkert, kan du få hjælp til mere sikker gang. På et lille hold på max 12 træner vi balance og styrke i fod- og knæled.

Der tages individuelle hensyn.

Kirsten og Irene.



Velkommen til sæson 2018 – 2019 i Vig Gymnastikforening

GYMNASTIK FOR BØRN

HOLD	MÅLGRUPPE	DAG/TID	STED
Vildbasserne	Børnehavedrenge	Mandag 16.45 – 18.00	Gymnastiksalen
Store Springpiger	Piger 3. – 5. kl.	Mandag 16.45 – 18.15	Hallen
Kanon Kongerne	Drenge 0. – 4. kl.	Mandag 18.15 – 19.30	Hallen
Forældre/barn	0 – 3 år (fra man kan gå)	Onsdag 17.00 – 18.00	Gymnastiksalen
Turbo Tøser	Børnehavepiger	Torsdag 16.45 – 17.45	Gymnastiksalen
Springtøser	Piger 0. – 2. kl.	Torsdag 16.45 – 18.00	Hallen

OBS at der er 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.

ODSHERREDSHOLDET

Odsherredsholdet (Spring)	Fra 5. kl.	Tirsdag 18.30 – 20.30	Hallen i Vig
Odsherredsholdet (Rytme)	Fra 6. kl.	Torsdag 17.00 – 19.00	Hallen i Højby

Se info om dette hold og særlige krav på særskilt side i folderen.

Læs mere om de enkelte hold og se billeder og beskrivelser af vores instruktører på vores hjemmeside www.vig-gf.dk

GYMNASTIK FOR VOKSNE

HOLD	MÅLGRUPPE	DAG/TID	STED
Hatha Yoga	Fra 16 år m/k	Mandag 18.00 – 19.15	Gymnastiksalen
Motionsmænd	Primært 50+	Mandag 19.30 – 21.00	Gymnastiksalen
Hold dig i form	Primært 50+ m/k	Tirsdag 17.00 – 18.00	Gymnastiksalen
Step/styrke	Fra 14 år m/k	Tirsdag 18.15 – 19.15	Gymnastiksalen
Hit Fit Dance	Fra 14 år m/k	Tirsdag 18.20 – 19.20	Spejlsalen i Hallen
Seniorgymnastik	Primært 60+ m/k	Onsdag 14.00 – 15.00	Forsamlingshuset
Tabata light	Fra 14 år m/k	Onsdag 18.15 – 19.15	Gymnastiksalen
Tabata	Fra 14 år m/k	Torsdag 18.00 – 19.00	Gymnastiksalen
Tri Yoga	Fra 16 år m/k	Torsdag 19.15 – 20.45	Gymnastiksalen

Sæsonen starter i uge 37. (Odsherredsholdet starter i uge 36)

Tilmelding

Tilmelding på vores hjemmeside www.vig-gf.dk fra d. 15/8-18. Kontingent skal være betalt før man møder op til 1. træning. Deltagelse på holdet kan fortrydes senest i uge 39, hvor kontingentet refunderes ved henvendelse til kassereren.

Kontingent

Børn: kr. 375,- - hold nr. 2 kr. 250,-
Voksne: kr. 600,- - hold nr. 2 kr. 400,-
Odsherredholdet: kr. 750,- + udgift til dragt
Seniorgymnastik: kr. 350,-
Forældre/barn holdet: kr. 400,-
 (det er barnet der skal tilmeldes)
Familiekontingent: Ved tilmelding inden d. 2/9-18 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 tilmelding på hold nr. 2 og familiekontingent udbetales ved henvendelse til vores kasserer, når der er tilmeldt og betalt fuld pris på begge hold. Se mere på hjemmesiden.

VIG-GF.DK

Spørgsmål kan rettes til bestyrelsen, se mailadresser på vores hjemmeside.
 Se yderligere vores FB side





Odden Gymnastik- og Idrætsforening

Program for sæsonen 2018 – 2019

Mandage:

10.00-11.00: Senior (Z) -Dans og bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+. Start 10.9.

Instruktør: Lisbeth

16.00-17.00: Krudtugler (4 år til og med 1.kl)

Start 10.9.

Trænere: Tanja - Sulle- Freya - Mathilde

17.00-18.15: Mix (Spring og rytme 2.-4.kl.)

Start: 10.9.

Trænere: Jannie, Bjørn, Anton og Vinnie

18.15-20.15: Jump Around (Springhold for piger og drenge 5. kl. og opad). Start 10.9.

Trænere: Benjamin-Brian-Charlotte-Sandy

Tirsdage:

15.30 til 17.00: Afspænding: Start 25.9.

Instruktør: Kirsten Sølvhøj

17.00 til 18.30: Unicykling: Start 11.9.

Trænere: Per og Kristina

18.30 til 19.30: Selvforsvar Børn: Start 28.8.

Trænere: Hans og Danny

19.30 til 20.30: Selvforsvar Voksne: Start 28.8.

Trænere: Hans og Danny

Onsdage (forsamlingshuset):

17-18.30 : Girls Allowed (rytmehold for piger 5 kl. og opad). Start 12.9.

Trænere: Nyholm - Cecilie

19.15 til 20.30: Yoga: Start 19.9.

Instruktør: Erla

Torsdage:

9.00 til 12.00: Ældreidræt: Start: 27.9.

Instruktør: Kirsten Sølvhøj

10.00-11.00: Senior (Z) -Dans og bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+. Start 13.9.

Instruktør: Lisbeth

19.30 til 20.30: Step og Styrke (14 år og opad) Start 13.9.

Trænere: Åsta - Sine

20.30 til 22.00: Volleyball. Start: xx

Ansvarlig koordinator: ?

Fredage:

15.00 – 17.00: Fodbold (Indendørs). Født 2008 - 2012: Start 27.10.

Trænere: Martin Kvederis.

17.00 til 18.30: Fodbold (indendørs).

Født 2005, 2006, 2007: Start 27.10.

Trænere: Karsten - Dønne

Søndage:

Hver anden søndag (ulige uger)

9.30 til 10.30: Forældre/Barn Gymnastik (1-4 år). Start 16.9.

Trænere: Hanne – Malene

Hver anden søndag (ulige uger)

15.00-17.00:

Parkour (3.kl og opad). Start 16.9.

Trænere: Charlotte - Vinnie - Bjørn

OPVISNING: Lørdag d. 13.4. 2019

KONTINGENT:

Forældre/Barn	250 kr
Børn op til og med børnehave	350 kr
Parkour	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.	
Fodbold er som ovenfor, dvs. 500 kr for børn og 600 for voksne.	

Kontingent skal betales på konto-nummer: 1551 2320436

Kontaktperson for gymnastik

Sandy Boesen, tlf. 30 52 56 58.

hunham@hotmail.com

Kontaktperson for Unicykel

Kristina Jeppesen, tlf. 27 28 35 34

e-mail: johwill@gmail.com

Kontaktperson for fodbold

Thomas Jensen, tlf. 20 32 63 20

e-mail: jensentm@hotmail.com

Kontaktperson for ældreidræt

Ann Marie Nielsen, tlf. 60 57 71 83

e-mail: pnodden@pc.dk

Formand

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

e-mail: pnodden@pc.dk

Kasserer

Dorrit Frederiksen, tlf. 24 61 53 55

e-mail: ka272@hotmail.dk

Odsherredsholdene

Springsporet

Målgruppe

Du er en af dem der bruger mere tid på hænderne end fødderne. Du har styr på vejrmøllen og salto i minitrampolin. Du kan motivere dig selv og har lyst til at lære nye spring.

Hvad enten du lige har landet din første salto eller skal have en ekstra skrue på dine dobbeltrotationer, så kan Odsherredsholdet være noget for dig. Holdet er fra 5. klasse og op.

Om holdet

Gymnasterne har en alder eller niveau der gør at vi anbefaler at man dyrker gymnastik, eller en anden form for krævede idræt, uden for holdets træningstid. Dermed kan gymnasten oparbejde en fysik der gør at gymnasten flytter sit niveau og minimerer risikoen for skader.

Som noget nyt vil der være nogle krav der skal være opfyldt for at man kan gå på holdet:

- Du skal kunne lave en vejrmølle/rondat (araberspring) selv.
- Du skal kunne lave en salto i minitrampolin og lande nogenlunde sikkert på fødderne med et minimum af modtagning.
- Du skal kunne bære din vægt på hænder op ad en væg i minimum 20 sekunder.
- Du skal deltage aktivt i hele træningen.

Hvis der er mange (over 50) der er interesserede kan vi desværre være nødt til at hæve niveauet af de spring der forventes du kan lave.

Hvis du eller dine forældre er bekymrede for om du opfylder kravene, så husk at der er flere lokalforeninger i Odsherred der gerne vil hjælpe med at dygtiggøre dig. Til de første træninger vil der være repræsentanter for foreningerne i Odsherred der kan hjælpe med at finde et hold til netop dig.

Træningen/sæson

Vi træner tirsdag 18.30 til 20.30 i Vig-hallen, hvor der er springgrav og stortrampoliner til rådighed. Opstart i uge 36. Ud over 10-12 opvisningerne i foråret, så regner vi med et par søndagstræninger og et enkelt weekendarrangement i løbet af efterår og vinter.

Du skal regne med udgifter til kontingent, dragt, holdtrøje og opvisninger på omkring 1100kr. I forbindelse med weekendarrangementet kan der være ekstra udgifter.

Du får info om tilmelding når det er vurderet, at du opfylder kravene for at være med på Odsherredsholdet 2018/2019.

Økonomi og tilmelding

Prisen for holdet er 750 kr. Herudover skal du regne med udgifter til dragt og evt. arrangementer.

Tilmelding på Vig Gymnastikforenings hjemmeside – www.vig-gf.dk

Rytmesporet

Holdet henvender sig til dem der gerne vil udvikle sig indenfor rytmisk gymnastik og dans. Vi skal udforske kroppens bevæge muligheder gennem forskellige stilarter inde for gymnastik og dans. Der vil igennem sæsonen igennem blive arbejdet med Kropsstammen, fodled/spring over gulv og koreografer, samt sjippetov som håndredskab (måske tøndebånd også bliver inddraget). Holdet vil deltage i weekendtræninger, enkelte fælles træninger, opvisninger og sociale arrangementer sammen med Odsherredsholdet springside. Rytmesporet er fra 6. kl. og op. Det forventes man har basal rytmisk kendskab, kan lave chache, og at man er fysisk aktiv en gang mere, udover den ugentlige træning.

Træner torsdage kl.17:00-19:00 i Riddersalen, nye Højby Hal ved Højby skole.

Vi starter i uge 36, torsdag d.6/9 og der vil være 3 prøve gange, hvor efter holdet lukker.

Tilmelding skal ske via: højbygf.dk.

Korskildegaard's køkken

Hos Korskildegaard's 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 logo for F24, featuring the letters "F24" in a stylized, bold font. The "F" is green and the "24" is white, all set against a blue background with a white outline.

**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