

Gymnastikken i Odsherred

Sæsonen 2019-2020



Forord

Velkommen til brochuren fra alle de mange gymnastikforeninger i Odsherred.

Det er 15. 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.

Odsherredsholdet Springsiden og Rytmesporet - se mere info på side 3
Rytmesporet træner i Borren i Højby og Springsiden træner i Hallen i Vig.

Det er vores håb, at vi med denne brede vifte af tilbud kan opfylde rigtig manges ønsker til vintersæsonen 2019-2020.

Med venlig hilsen og på gensyn

Gymnastikforeningerne i Odsherred

Fælles kalender 2019-2020

- | | |
|----------------------------|--|
| 2. februar 2020 | Far - Mor - Barndag |
| 22. februar 2020 | OdsherredOpvisning i Asnæs |
| 28.2-29.2.-1.3 2020 | DGI Forårsopvisning - Kalundborg |
| 7.-8. marts 2020 | DGI Opvisning - Roskilde |
| 14-15. marts 2020 | DGI forårsdage i Sorø |
| 21. marts 2020 | Forårsopvisning - Fårevejle |
| 21. marts 2020 | Forårsopvisning - Nykøbing |
| 22. marts 2020 | Forårsopvisning - Højby |
| 28. marts 2020 | Forårsopvisning - Vallekilde Hørve |
| 28. marts 2020 | Forårsopvisning - Vig |
| 29. marts 2020 | Forårsopvisning - Asnæs |
| 4. april 2020 | Forårsopvisning - Odden |
| 5. april 2020 | Forårsopvisning - Egebjerg Forsamlingshus |

Odsherredsholdet

ET STÆRKT SAMARBEJDE I ODSHERRED

Odsherredsholdet - Springsiden

Hvad enten du lige har landet din første salto eller skal have en ekstra skruer på dine dobbeltrotationer, og kan du motivere dig selv og har lyst til at lære nye spring - så er Odsherredsholdet noget for dig. Holdet er fra 6. klasse og op.

Da der er begrænset antal pladser på holdet (pga. færre trænere) har vi opsat nogle krav til hvad du skal kunne:

- Du dyrker gymnastik, eller en anden form for krævende idræt, uden for holdets træningstid. Dermed oparbejder du en fysik der gør at du kan flytte dit niveau og minimere risikoen for skader.
- Du skal kunne lave en rondat-flik og et kraftspring med let modtagning.
- Du skal kunne lave en hoftebøjlet 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. Gerne fri håndstand.
- Du skal deltage aktivt i hele træningen.

Hvis der er mange (over 30), der er interesserede, kan vi desværre være nødt til at hæve niveauet af de spring det forventes du kan lave. Der er udtagelse 3. træningsgang.

Vi træner tirsdag 18.30 til 20.30 i Vig-hallen, hvor der er springgrav og stortrampoliner til rådighed. Opstart i uge 36.

Der er mulighed for at deltage i Forældre-info de to første træningsgange i holdets træningstid.

Odsherredsholdet - Rytmesporet

Holdet henvender sig til dem der gerne vil udvikle sig indenfor rytmisk gymnastik og dans.

Vi skal udforske kroppens bevægemuligheder gennem forskellige stilarter inde for gymnastik og dans. Der vil igennem sæsonen blive arbejdet med kropstammen, balance/smidighed, fodled/spring over gulv og koreografier, samt tøndebånd som håndredskab.

Rytmesporet er fra 7. kl. og op. Går du i 6. kl. og er interesseret i at gå på holdet, er du velkommen til at komme til en vurdering de tre første gange. 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.18:30 – 20:30 i Borren i Højby.

Vi starter i uge 36, torsdag d.5/9 og der vil være 3 prøve gange, hvorefter holdet lukker.

Tilmelding/kontingent begge hold

Springsiden og Rytmesporet vil i løbet af sæsonen arrangere fællestræninger, et weekend-arrangement samt nogle fælles opvisninger sammen.

I forbindelse med weekendarrangementet kan der være ekstra udgifter.

Begge hold deltager i 5 – 6 opvisninger henover foråret/sommeren.

Springsiden:

750 kr. + udgift til dragt ca. 300 – 400 kr. Du får info om tilmelding når det er vurderet, at du opfylder kravene for at være med på Odsherredsholdet 2019/2020.

Rytmesporet:

600 kr. + udgift til dragt ca. 300 – 400 kr. Tilmelding til Højby Gymnastikforening på www.Højbygfdk.dk senest 3. træningsgang.



Asnæs Gymnastikforening

Asnæs Gymnastikforening – en sund sjæl i et sundt legeme.

Program for sæsonen 2019/2020 (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: Linda & 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. (pt. Mangler vi instruktør – hold øje med vores facebook / website efter 1. august)

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, Nanni, Natasha, Sara og Luna

JUMPING FITNESS

mandag 17.00 – 18.00

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Jumping er for unge og ældre, dog ikke børn, der gerne vil have høj puls og sved på panden på en ny sjov måde. Vi hører god musik i mange forskellige genrer og forbrænder en masse kalorier i trampolinerne. Du er velkommen hvad enten du er nybegynder eller øvet. Kom og oplev en fed måde at motionere på. Vi glæder os til at se dig! Instruktør: Ditte

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 Emma

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 kyndig vejledning, til energisk og motiverende musik.

Instruktør: Mette

YOGA mandag 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, yoga stillinger og udstrækning/afspænding. Husk at medbringe eget tæppe, egen yogamatte hvis du har samt evt. andet udstyr.

Instruktører: Mette og Maria

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: Christine, Maria, Victor og Julius

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.

RYTMEPIGER 3. – 5. 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

GIMBERNE tirsdag 19.00-21.00

Hele AG-hallen

Gimberne er for dig som elsker rytme gymnastik. Det er en fordel hvis du er øvet gymnast i forvejen. Vi er et opvisningshold, som laver fælles opvisning sammen med vores herrehold Gubberne. I træningen vil indgå forskellige elementer som klassisk gymnastik, dans, håndredskab, fællesserier, opvarmning med Gubberne og Guggerne. Så er du til en god blanding af lækker gymnastik og socialt samvær, er Gimberne lige noget for dig. 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 puls op ved god og solid opvarmning. Opvarmningen vil foregå sammen med Gimberne og Guggerne. 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 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. Vi vil gøre alt hvad vi kan, for at du finder glæden ved at "fyre" den af uanset alder, køn og træningstilstand. OBS: Vi starter sæsonen tirsdag d. 1. oktober 2019. Vel mødt!

Instruktører: Maria, Mette, Marie og Jens

PARKOUR tirsdag 17:30 – 18:45**1/3 AG-hallen.**

Instruktører: Viktor, Jacob og Kristoffer

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. – 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. På holdet vil vi ikke komme til at gå op i en præcis stilart, men på lidt forskelligt.

Instruktører: Mai og Mia

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. Instruktor: Erik

ACROBATERNE**torsdag kl. 15.30 – 17.00****1/3 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 træningerne 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 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.

Instruktor: Ditte, Melika og Katrine + hjælpere

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. Dans er en god og alsidig træningsform, som også giver mulighed for at udtrykke sig til musik og bevæge kroppen på nye måder.

Instruktor: Mette

NYT HOLD !! Asnæs Rytme Quinder torsdag 19.00 – 20.30

Et opvisningshold for øvede gymnaster. Vi tager udgangspunkt 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. Vi forventer, at deltage i både forårsopvisninger og vokseevent.

Instruktorer: 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 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 og hjælpere

BABYMOTORIK/STIMULERING 1.**søndag i hver måned 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. 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 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.asnaesgym.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. Skriv til 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

Vi har brug for hjælpende hænder – har du lyst, så kontakt os på post@asnaesgym.dk



Program for Sæson 2019/2020 (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 fra 8 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 og 1 hjælper. 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, Rasmus og Emma

POWERGIRLS Fra 0 KL. Onsdage kl. 17.00 - 18.00

Kalder alle piger! Bliver du glad af at høre god musik? Elsker du at bevæge dig og få brændt noget krudt af? Vil du gerne lære at danse og er du startet i skole? Hvis du kan svare ja til spørgsmålene, så kom og dans med på Powergirls. Holdet er for alle piger fra 0.klasse og op, og der vil blive taget højde for alle niveauer. Vi skal gennem sæsonen træne forskellige dansestilarter, bevæge os til god musik og lære de grundlæggende aspekter af dans, mens vi har det sjovt. Kom og være med!
Vi glæder os til at danse med dig.
Mange glade dansehilsner fra Lærke og Aruntha

SØNDAG DEN 1. SEPTEBER OG 17. NOVEMBER

Hej Piger og drenge fra 0. klasse og op efter.
I år vil vi prøve noget nyt, så tage din venner med til nogle sjove timer, hvor vi lave rytme og spring og sjove lege fra kl. 10.00 til 12.00. Det vil foregå på Fårevejle skole.
Så hold øje med vore Facebook side, det vil komme flere information, når tiden nærmer sig
Facebook siden hedder Fårevejle Gymnastik Forening, vi håber at se jer

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 og Bjarne

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 ”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, 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 – 2019

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

Kom og få en sjov time. Vi lægger vægt på, at have det sjovt med lege, danse til god musik, lave serier og udfolde os på redskaber. Vi kigger på det enkelte barn, og derfor er der plads til alle. Vi glæder os til at se dig.

De bedste hilsner Malou og Britta.

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 begge selv har 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 Nicoline og Amalie.

Dancing Queens. 4 kl. - 7 kl. Borren – Riddersalen. Onsdag kl. 17-18

Hvis du elsker at danse, bevæge dig og høre godt musik, så er Dancing Queens lige noget for dig. Vi glæder os til at se dig.

KH Yacine og Silje

Højby spring-mix- 1 kl. og opefter. Borren – Arena. Mandag kl. 16:30-18

Elsker du også spring gymnastik – så er dette hold lige noget for dig. Holdet er for alle fra 1 klasse og opefter og gymnasterne vil blive niveau inddelt under træningen. Der vil være mulighed for at lære gymnastik fra bunden af, samtidig med at der vil være udfordringer til den erfarne og dygtige gymnast. 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. Vi kunne stadig godt bruge ekstra hænder til dette hold, så hvis du brænder for at blive, udvikle dig som instruktør, eller bare er en engageret forældre der har lyst til at give en hånd, så kontakt gerne Berit på mail: holmkildegaard@gmail.com. Husk vandflaske, gymnastiktøj og hårelastik til langt hår.

Vi glæder os til at se jer, **Hilsen Kim, Christian, Patrick og Berit.**

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

TRÆN- og STYRK DIN KROP. Borren – Riddersalen. Onsdag kl. 19– 20.15 (evt. kontant betaling på holdet)

Udfordrende og dynamisk træning for dig der ønsker en sund og stærk krop. Ved træning med STOR BOLD – HÅNDVÆGTE – og EFFEKT med redondobold mærker du hurtig en forskel. Med fokus på bevægelseskvalitet, vil du forbedre din muskelstyrke, kropsbevidsthed, balance og udholdenhed. Uanset alder kan du træne på dette hold. Medbring evt. stor bold. Kom og prøv – der er åben træning de første 3 gange.

Hilsen Aase Lindbjerg

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

Hatha Yoga er for dig, der ønsker at forbedre din styrke, balance og smidighed. Desuden vil yogaen forbedre dit åndedræt, din indre ro og koncentration. Vores fælles mål er, at hver elev vil opnå en større kropsbevidsthed, ved at lytte til kroppens signaler og mærke egne grænser. Desuden finde ro i sindet og generelt opnå et bedre velvære. Holdet er for nybegyndere og let øvede. Det er bedst at have tøj på der ikke strammer. Medbring et tæppe og evt. en lille pude og et par varme sokker, så du kan holde dig varm til afspændingen.

Hilse Grethe.

HOLD DIG I FORM. Borren – Riddersalen. Mandag kl. 18:30-19:30

Vi er to som kan li' at lave ganske almindelig gymnastik, krydret med det nye der dukker op til god musik. – Vi kommer hele kroppen igennem til hver træning – kondition – styrke – smidighed og slutter med udstrækning. – Alle kan være med. Gør noget for dig selv og din krop – Mød op.

Hilsen Kirsten og Ruth-Inge.

M/K Motion - Stram Op. Gymnastiksalen på Højby skole. Torsdag kl. 19.45 – 21.00

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

Jumping fitness. Borren – Riddersalen. Tirsdag kl. 18-19, 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 dårlig hjerte/ balanceforstyrrelser, gravide og folk med en kropsvægt højere end 120 kg.

Hilsen Mette Christensen.

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

Senior og andre med balance problemer, 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. 24 sep. Til d. 10 dec. 2019, 12 gange i alt. Foråret starter d. 7. jan. Til d. 24 marts 2020 også 12 gange. 12 gange træning koster 200 kr.

Venlig 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.

Kontingentet skal falde senest d. 20/9-2019

Alderstrin er vejledende.

Spørgsmål: Britta 26746381

På gensyn til en god gymnastikseson



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.

Hilsen udemotion gang. Birgit Kokspang 27 14 13 44 og Linda Olsen 23319673

Motionsløbe og powerwalk: Hver onsdag kl. 17.15. Mødestedet 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

Hvad koster det: kr. 100,00 pr. sæson.

Vores motto: Det skal være sjovt at få motion.



FK Odsherred

Program for sæsonen 2019 - 2020

Gymnastik i Herrestrup hallen uge 38-14

Pris gymnastik: Per person 400,00 kr. Pensionister 300,00

Stram op (opstart 17/9)

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.

Anbefaling: Tag begge hold. Træn styrke og kredsløb på blot 2 timer.

Tabata/Interval Fitness (opstart 17/9)

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 og 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/oplysninger - Linette tlf. 23242808

FK Odsherred:

Badminton: Helle Bergstrøm Tlf. 5965 1527

Boksning: Jørgen Knudsen Tlf. 2120 8828

Fodbold børn: Maria Jacobsen Tlf. 2183 3132

Fodbold voksne: Henrik Pedersen Tlf. 4040 6559

Gymnastik/Fitness: Uge 38-14 Linette Mortensen

Tlf. 2324 2808 (gang/løb i skoven uge 15-37)

Håndbold: Camilla Lyng-Nielsen Tlf. 2264 3165

Kajak: Kirsten Harthimmer Tlf. 6150 4450
ki.ha@post.cypercitey.dk

Sæson 1/5-1/10 på fjord/hav. 1/10-1/5 i svømmehal.

Motionscenter: Vig Motion, Telefon 59311032,
www.vigmotion.dk

Find os på: www.fkodsherred.dk



Egebjerg Idrætsforening 2019/2020

Egebjerg Idrætsforening sæson 2019-20.

Vores program for den kommende sæson kan ses på facebookside Egebjerg Idrætsforening - Odsherred fra den 19. august.

Der er mulighed for at tilmelde sig til hold i gymnastiksalen på skolen torsdag den 29. august kl. 17-18. Ved tilmelding denne dag kan kontingent fås til 400 kr for hele sæsonen.

Sæsonen starter i uge 36.

Eventuelle spørgsmål så ring på 28 44 77 50.



Nykøbing Sj. Gymnastikforening

Program for sæson 2019/2020

Sæsonstart: Alle hold begynder i uge 37

Men kom og få en forsmag på alle vores hold mandag d. 26. August kl. 16-18, hvor vi holder Åbent hus i Nordgårdshallen, hal 1.

Tilmelding: Sker ved brug af foreningens hjemmeside www.ngfgym.dk. Samtidig med tilmeldingen skal betaer 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. 16.00 til 16.45.

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, 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 18.00

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!

Tine og Viktoria

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!

Rikke Z. og Laust

4. Hip Hop (2. - 6. 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 Z og Emma

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 Laust

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. Cheerleading (5. – 9. klasse): Pris 400 kr.

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

Cheerleading er en holdsport med koreograferede rutiner. Det er en kombination af dans, akrobatik, stunts, pyramider, hepperåb og spring.

Maria Birch og Emilie

10. Hold dig i form (M/K): Pris 500 kr.

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

Vi er to som kan li` 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 – styrke – smidighed og slutter med udstrækning. - Alle kan være med. Gør noget for dig selv og din krop MØD OP.

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 (Mødelokalet på 1. sal i svømmehallen) 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.

Torsdag: 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!

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, babymotorik, pensionisthold og stavgang 350,- kr.
 Juniorholdet 750,- kr. incl. Dragt.
 Alle voksenhold 450,- kr. - går du på flere voksenhold er der rabatordning.
 Jumping fitness 30,- 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. 28.3.2020,
 Udgift til dragt/bluse kan blive opkrævet, dog max 400,- kr.
 Følg også VHG Gymnastik på Facebook

NYT I VHG - Bevægelse for børn med særlige behov. Søndag i ulige uger kl. 11.00-12.00 i salen.
 Sammen med Sport for Brains har vi oprettet et gymnastik- og bevægelseshold 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 v. Dorthe og Majbritt
 på følgende lørdage kl. 9.30 - 10.30 i salen
 31/8 - 7/9 - 5/10 - 2/11 - 18/1 - 1/2 - 14/3 + 28/3 (opvisning)
 Vi udfordrer de 3 primære sanser: labyrint-, føle- og kinæstetiskesans

1½ - 3 år. Forældre /barnhold v. Inga, Caroline og Marikka - 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.
 I skal være i tøj, det er til at bevæge sig i.

3 - 5 år - Krudtuglerne v. Nadia, Helle, Emilia og Camille - 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? Så der skal tumles og der skal hygges, vi skal lære at hoppe, slå kolbøtter selv.

5 år - 0. kl. Minispring v. Cilie, Laura og Caroline. 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.

1. - 2. kl. Mixspring v. Thomas Nielsen, Stine, Emma, Nanna og Freja. 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.

1. - 4. kl. rytme v. Gabriella. Onsdag kl. 16.30 - 17.30 i salen
 Jeg tager udgangspunkt i det grundlæggende i rytmegymnastikken. Jeg vil gerne have det sjovt sammen med pigerne, samtidig med at vi lærer noget. Jeg starter altid træningen med en opvarmning, og derefter lærer de serier.

3. - 5. kl. Spring v. Thomas, Majken og Mikkel. 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.

6. kl. - 18 år Juniorholdet v. Christine, David, Mikkel, Elliot og Thomas. Torsdag kl. 16.30 - 18.00 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!

Jumping Fitness v. Dikte. Onsdag kl. 19.30-21.00 i salen

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 v. Joyce og Lene. 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 og styrketræning.

Rigtige Mænd 18 år og opefter - v. Stefan. Torsdag 20.00 - 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.

Gymnastik som træning v. Gitte. Mandag kl. 18.00 – 19.15 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. 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 v. Kirsten. 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.

Stavgang v. Astrid - 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.

Yoga – langsom v. Neel. Mandage 16.15 - 17.45 Aula på Hørve Skole

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 eller genopræning, styrkelse efter fødsel.

På holdet arbejder du med udgangspunkt i dit åndedræt at bevæge, strække, løsne og styrke din krop.

Medbring gerne et tæppe.

Yoga – almindelig v. Neel. Mandage 18.00 - 19.30 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.

Pensionistholdet + 60 år v. Hans, Lis og Inga. 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.

Balancetræning i uge 37-47 for Ældre Mænd og kvinder v. Kirsten og Irene. Mandag kl. 15.00 – 15.30 i salen.

Træningen er i alt 10 gange. 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.

Begynder nyt hold i uge 3 – 13.



Følg Vig Gymnastikforening
på Facebook



Velkommen
til sæson 2019 – 2020
i Vig Gymnastikforening

GYMNASTIK FOR BØRN

HOLD	MÅLGRUPPE	DAG/TID	STED
Kanon-kongerne	Drenge 0. – 2. kl.	Mandag 16.45 – 18.00	Hallen
Sport på tværs	Drenge og piger fra 5. kl.	Mandag 18.00 – 19.30	Hallen
Forældre/barn	0 – 3 år (fra man kan gå)	Onsdag 16.30 – 17.30	Gymnastiksalen
Springtøser	Piger 0. – 2. kl.	Onsdag 16.30 – 17.45	Hallen
Springmix	Piger og drenge 3. – 5. kl.	Onsdag 17.30 – 19.00	Hallen
Krudtugler	Piger og drenge børnehave	Torsdag 17.00 – 18.00	Gymnastiksalen
Rytme piger	Piger 2. – 5. kl.	Se tidspunkt på hjemmesiden fra 15/8	

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.

Vi arrangerer foreningstur til Kragerup Go High d. 13/10-19 for medlemmer og deres familier (100 kr. pr. pers.) der er tilmeldt et hold senest 31/8-19. Der kommer nærmere info ud til tilmeldte.

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

ODSHERREDSHOLDDET

For info om Odsherredsholdet Spring-siden og Rytme-sporet
- se særskilt side om det i denne folder.

GYMNASTIK FOR VOKSNE

HOLD	MÅLGRUPPE	DAG/TID	STED
Hatha Yoga	Fra 16 år m/k	Mandag 17.45 – 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
Hit Fit Dance	Fra 14 år m/k	Tirsdag 18.30 – 19.20	Spejlsalen i Hallen
Seniorgymnastik	Primært 60+ m/k	Onsdag 14.00 – 15.00	Forsamlingshuset
Aktiv Træning	Fra 14 år m/k	Onsdag 18.00 – 19.00	Gymnastiksalen
Step/styrke	Fra 14 år m/k	Torsdag 18.15 – 19.15	Gymnastiksalen
Tri Yoga	Fra 16 år m/k	Torsdag 19.30 – 21.00	Gymnastiksalen
Forårsyoga (start 8/1-20)		Onsdag 19.15 – 20.30	Gymnastiksalen

Sæsonen starter i uge 37. Springmix starter i uge 38.

Tilmelding

Tilmelding på vores hjemmeside www.vig-gf.dk fra d. 15/8-19.

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,-

Seniorgymnastik: kr. 350,-

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

Familiekontingent:

Ved tilmelding inden d. 31/8-19 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.



www.vig-gf.dk



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



Odden Gymnastik- og Idrætsforening

Program for sæsonen 2019 – 2020

Mandage:

10.00-11.00: Senior (Z) -Dans og bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+. Start **9.9.**

Instruktør: Lisbeth

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

Start: **9.9.**

Trænere: Jannie og Bjørn

18.15-20.00: Jump Around (Springhold for piger og drenge 5. kl. og opad). Start **9.9.**

Trænere: Benjamin-Brian-Charlotte-Sandy

Tirsdage:

15.30 til 17.00: Afspænding: Start **24.9.**

Instruktør: Kirsten Sølvhøj

18.30 til 19.30: Selvforsvar Børn: Start **27.8.**

Trænere: Hans og Danny

19.30 til 20.30: Selvforsvar Voksne: Start **27.8.**

Trænere: Hans og Danny

Torsdage:

9.00 til 12.00: Ældreidræt: Start **26.9.**

Instruktør: Kirsten Sølvhøj

10.00-11.00: Senior (Z) -Dans og bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+. Start **12.9.**

Instruktør: Lisbeth

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

Start **12.9.**

Trænere: Vicky, Tanja, Dusine og Freya

17.00-18.00 : Girls Allowed (rytmehold for piger 5 kl. og opad). Start **12.9.**

Trænere: Tanja

Fredage:

15.00 – 17.00: Fodbold (Indendørs). Født 2008 - 2012: Start **26.10.**

Trænere: Martin Kvederis.

17.00 til 18.30: Fodbold (indendørs).

Født 2005, 2006, 2007: Start **26.10.**

Trænere: Karsten - Dønne

Søndage:

Hver anden søndag (ulige uger)

9.30 til 10.45: Forældre/Barn Gymnastik (1-4 år). Start **15.9.**

Trænere: Hanne – Malene

Hver anden søndag (ulige uger)

11.00-12.00: Familiejoga (voksen og barn 4-8 år) . Start **15.9.**

Trænere: Hanne - Malene

OPVISNING: Lørdag d. 4.4. 2020

KONTINGENT:

Forældre/Barn 250 kr

Børn op til og med børnehaven 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 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

ENDELIG TILBAGE!
MED MASSER AF NYE NUMRE!



FLYING SUPERKIDS

FROM AARHUS, DENMARK

ASNÆS HALLEN 14. NOV.
FLYINGSUPERKIDS.COM

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 bold, stylized font. The 'F' is yellow 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