**Tonserholdet 1. -3. klasse i Vorgod-Barde**

Som noget nyt tilbyder **Vorgod-Barde Motion** et *Tonserhold* – et Tonserhold for 1. - 3. klasse.  
  
**Er holdet noget for mit barn?**  
  
Hvis dit barn **trives med fuld fart, skiftende aktiviteter og mange børn**, anbefaler vi til:

* **TonserHoldet for 1.–3. klasse**  
  Her kan barnets voksen deltage for at støtte barnet.
* Holdet er IKKE et opvisningshold.

**Forældres rolle**

Forældre er som udgangspunkt ikke med til træningen, men det er muligt at være med på sidelinjen, såfremt barnet har brug for støtte.  
Det er også muligt at opholde sig i hallen og blot være tæt på.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Indhold og aktiviteter**

Træningen består af forskellige **lege og aktiviteter**, hvor både krop og lattermuskler bliver rørt.  
Vi har fokus på **bevægelsesglæde, fællesskab og kammeratskab**.  
  
Der vil ALTID være en redskabsbane, hvor der vil være frileg.  
Der vil ikke være springundervisning eller modtagning på dette hold. Det er udelukkende tummel og leg.

Eksempler på aktiviteter:

* Fangelege
* Stopdans
* Dødbold
* Redskabsbaner
* Stafetter

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Det er muligt at komme til prøvetræning – **dog med forbehold for, at holdet kan være fuldt booket**.

**Forventninger til forældre**

* Hvis en situation opstår, hvor trænernes hjælp ikke er nok, skal man være villig til at være fysisk tilstede under træningen for at støtte sit barn.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Praktisk information**

* **Ikke et opvisningshold**
* Træning: **Torsdag kl. 15.00 - 16.00 fra uge 40 (29. september 2025) til uge 11 (9. marts 2026)**  
  – Undtaget helligdage og skoleferier
* Max. 20 deltagere?
* Alle deltagere får en t-shirt med i prisen
* Tilmelding efter *først-til-mølle-princippet* på:  
  👉 <https://vorgodbardehallen.dk/aktiviteter>
* Der vil være både trænere og hjælpetrænere til stede

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Alternativt tilbud?**

Hvis dit barn har bug for skærmede rammer og trygge rammer, henviser vi til vores Solsikkehold. **- Andre gymnastikhold i foreningen**, hvor barnet kan deltage med støtte fra en voksen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Tip til forældre**

Når dit barn selvstændigt kan deltage i træningen, kan du som forælder udnytte tiden til selv at træne.  
👉 Meld dig ind i hallens fitnessafdeling og træn samtidig med dit barn.  
Du er stadig tæt på – **og får selv rørt dig lidt.**👉 <https://vorgodbardehallen.dk/aktiviteter>