Holdoversigt og holdbeskrivelse
Gymnastiksæsonen 2023 – 2024 Vorgod-barde

Holdoversigt:

Mandag	**Tirsdag**	**Onsdag**	**Torsdag**
		Glad motion 60+ kl. 14.00 – 15.00	
			0. – 1. kl. P/D 15.30 – 16.30
4.kl+ Rytmepiger 16.30 – 17.30	Mor/Far/Barn 16.30 – 17.30	Dance & Fun 8 - 12-årige 16.00 - 17.00	4 – 5-årige P/D 16.30 – 17.30
Step 17.30 – 18.30			DanseFantasi 13+ og voksne 17.30 – 18.30
Stram op 18.30 – 19.30		Sved på panden for kvinder 19.00 – 20.00	
Jumping-fit 19.30 – 20.30		Motionsmix/volley 20.15 – 21.30	

Holdbeskrivelse:

Mor/Far/Barn

Mor/far/barn er holdet for både piger og drenge i alderen 1-3 år med forældre.
Et super fantastisk hold til dig og dit barn, hvor man er aktiv på en sjov måde.

På holdet er det vigtigt, at der er plads til alle. Holdet er til jer som godt kan lide at bevæge jer sammen med jeres børn, og som gerne vil udvikle jeres børns motorik, men også selv ønsker at være aktiv.
Vi skal lege på en masse forskellige redskaber, synge, danse og lege sanglege og bevægelseslege.
Vi skal høre en masse sjove børnesange, som vi kan lave en masse sjove øvelser til, hvor både børn og forældre udfordres lidt.

Vi slutter sæsonen af med en hjemmeopvisning i Vorgod-Barde hallen.

Vi glæder os til at se en masse glade og aktive børn sammen med deres forældre, til en rigtig sjov og ikke mindst god sæson. Opstart uge tirsdag uge 39 fra kl. 16.30 – 17.30

HUSK – HUSK – HUSK! Det er GYMNASTENS navn og øvrige oplysninger, der SKAL oplyses ved tilmelding.

Ved tilmelding efter uge 42 tillægges 50kr

Trænere: Anja og Marie

4 – 5. årige

Holdet for friske børnehavebørn, der elsker gymnastik. Vi skal løbe, hoppe, kravle, trille.
Vi skal lave kolbøtter og ninjaspring.
Vi skal hoppe i trampolin og på airtrack.
vi skal træne, så vi kan blive stærke, så vi kan lære at stå på hænder og lave vejrmøller – og vi skal lave gymnastik til god musik.

Holdet er for børnehavebørn på 4 – 5 år, som kan gå alene til gymnastik og følge instruktioner uden hjælp fra mor eller far.

Holdet træner torsdag kl. 16.30 – 17.30.
HUSK – HUSK – HUSK! Det er GYMNASTENS navn og øvrige oplysninger, der SKAL oplyses ved tilmelding.

Ved tilmelding efter uge 42 tillægges 50kr

Trænere: Heidi og Alex
Hjælpetrænere: Anna, Andrea og Lisa

0.kl – 1. kl

Holdet er for drenge og piger, der går i 0. eller 1. klasse, som gerne vil lære at lave spring/rytme-gymnastik.
Vi skal øve os i at slå kolbøtter, stå på hænder, lave vejrmøller, hoppe i trampolin og på airtrack og lave rytmiske serier til musik. Fokus på holdet vil være på at have det sjovt, mens vi øver gymnastik, og der vil derfor også være mange lege.

Holdet træner torsdag kl. 15.30 – 16.30

HUSK – HUSK – HUSK! Det er GYMNASTENS navn og øvrige oplysninger, der SKAL oplyses ved tilmelding.

Ved tilmelding efter uge 42 tillægges 50kr

Trænere: Karina, Simone & Louise
Hjælpetrænere: Alberte og Anna

4. kl.+ rytmepiger

Har du lyst til at være med, på et hold for rytmiskinteresserede piger?
Vi skal lære sjove serier med rytme, dans, leg og grundgymnastik. Vi skal grine, svede og have det super sjovt sammen.

Vel mødt! Vi glæder os til at se dig.

Holdet træner mandag kl. 16.30 – 17.30

HUSK – HUSK – HUSK! Det er GYMNASTENS navn og øvrige oplysninger, der SKAL oplyses ved tilmelding.

Ved tilmelding efter uge 42 tillægges 50kr

Trænere: Rebecca og Frederikke

Dance & Fun
8 – 12 år

Vi skal danse og have det sjovt, mens vi øver os på at udtrykke os selv gennem dansen på en sjov og smuk måde. Det bliver også udfordrende med plads til udvikling og finesse, så vi bruger tid på at lave finjusteringer, men vigtigst af alt skal vi have det sjovt.

Onsdag kl. 16.00 – 17.00
Instruktør: Mille

DanseFantasi

DanseFantasi er et hold for dig, som aldrig har danset før, men som måske går med en lille drøm om at prøve kræfter med dansen. Det er også et hold for dig, som har danset i flere år og gerne vil dygtiggøre dig eller prøve en ny stilart af. Niveauet vil blive tilpasset holdets deltagere.
Som deltager på DanseFantasi vil du blive kastet ud i mange forskellige stilarter. Vi skal med 100% sikkerhed danse Dancehall, Contemporary og HipHop, derudover kan det også være, vi kaster os ud i Girly, Heels, Arco og Jazz.

Holdet er for alle fra 13+ og voksne

Vi ses torsdage i Vorgod-Barde Hallens gymnastiksal fra kl. 17:30-18:30 – opstart uge 39

Instruktør: Natasja

Glad motion 60+

Holdet er for modne kvinder, der gerne vil have rørt kroppen. Alle kan være med, hver enkelt laver det som kroppen vil være med til. Vi slutter altid af med fælles kaffe. Hygge grin og samvær er meget vigtigt på holdet.

Onsdag kl. 14.00 - 15.00

Instruktør: Kerstin

Step

Fyr den af til god musik og koreografi og få samtidig pulsen op.
Step er træning på en stepbænk, hvor instruktøren selv vælger musikken og koreografi. Der er typisk 3 blokke pr. træningsgang, så der altid er noget velkendt og noget nyt.
Det er MEGA god og festlig træning – du opdager knap nok, at du træner.

Step tilbydes i runder af 10 gange.
Holdet træner om mandagen i Vorgod-Barde hallen kl. 17.30 – 18.30

Instruktør: Rebecca og Marie

Sved på panden for kvinder

Vi vil komme til at svede, lave masser af øvelser på gulvet, med fokus på mave og ryg. Hver aften bliver der lidt leg og sjov, en god latter har vi nemlig alle brug for.

Onsdag kl. 19.00 - 20.00

Instruktør: Lilian

Motionsmix/volleybold

Vi vil lave nogle gode ryg og maveøvelser, forskellige lege, så vi får brugt lattermusklerne og sidst men ikke mindst spille volleybold. Alle kan være med også selv om du tænker du ikke kan spille volleybold, det er altså kun for sjov.

Onsdag kl. 20.15 - 21.30

Instruktør: Lilian

Jumping-fit

Jumping Fitness er arerobic-inspireret træning på en specialudviklet trampolin.
Der er fuld knald på, når musikken spiller, så her får du en utrolig intensiv træningsform, hvor du hele tiden er i gang. Alle niveauer kan være med.

Mandag kl. 19.30 - 20.30

Instruktør: Helle

Stram op

Vi træner hele kroppen godt og varieret igennem med eks. Egen kropsvægt, håndvægte, redondobolde, klude eller elastikker.

træningen foregår oftest på tid, dvs. at du laver det antal gentagelser, som du kan nå i dit eget tempo. Der trænes både puls- og styrketræning.

”Stram op” holdet har plads til alle uanset alder eller form.

Medbring gerne et håndklæde, vand og indendørs sko.

Vi træner mandag kl. 18.30 - 19.30

Instruktør: Susanne