



Gymnastik

Sæson 2019/20

Opstart uge 38 (medmindre andet er nævnt)

Power tumbling uge 35
– se holdoversigt på facebook "VBIF Power tumbling"

Vi Bevæger os I Fællesskab

**Der er altid 2 gratis prøvetræninger i VBIF.
Inden 3. træning skal tilmelding være sket på www.vbif.dk
Der åbnes op for tilmeldinger den 26. august 2019**



**Giv et "Like" til vores facebookside
"VBIF – varnæs bovrup gymnastik"**

- så går du ikke glip af nyhederne.

[Spørgsmål: gymnastik@vbif.dk](mailto:gymnastik@vbif.dk)

Heftige Herrer (+30 år)

Instruktører: Klaus Deutschbein, Peter Koldby Juhl og Claus Aagaard Holm

Mandag kl. 19.00 – 20.30 på Sundeved Efterskole

Kontingent: 550 kr. (hertil kommer opvisningstøj)

Kom frisk til den ugentlige træning som varierer og bl.a. kan indeholde spring, øvelser til musik, grundtræning, udstrækning, styrke og cirkeltræning. Vi vil hver gang komme i springcenteret. Vi træner spring på eget niveau. Du kommer og bidrager, så vi får det sjovt, og vi forsikrer, at du får sved på panden. Tilsammen skulle dette gerne give dig fornyet energi til hverdagen, samt hjælpe dig med at holde kroppen i form. Vi bliver maks klar til forårsopvisningerne 2020. Det bliver fedt!

A/S Øvede Piger (+16 år)

Instruktører: Thea Sørensen og Trine Markussen

Mandag kl. 19.00 – 21.00 på Gråsten Landbrugsskole

Kontingent: 1.095 kr. (incl. opvisningstøj og ekstra/weekendtræninger)

AS Øvede Piger er et 16+ hold for piger, der er klar på at lave noget dejligt rytmisk gymnastik.

Vi vil gennem varierede træninger have fokus på blandt andet teknik, udtryk, gulvarbejde, spring over gulv og også noget lækkert dans. Derudover vægter vi tons og sved på panden højt så vi bliver lækre og spændstige til opvisningssæsonen. Du behøver ikke at have erfaring indenfor gymnastik, men det er vigtigt, at du er motiveret, har lyst og viser engagement til træningerne. Der er selvfølgelig også plads til hygge og sociale arrangementer. Tag en veninde i hånden, et smil på læben og kom glad til vores prøvetræninger: den 2.9 og 9.9 i hallen på Gråsten Landbrugsskole. Vi glæder os!

ASØP
starter uge 36

Forældre/barn (0-3 årige)

Instruktør: Anna Lambert Pedersen

Tirsdag kl. 16.15 – 17.15 i Børnehavens gymnastiksal

Kontingent: 450 kr. (150 kr. pr. ekstra barn) (incl. opvisningstøj)

Forældre/barn-holdet er lig med en hyggelig time med skønne unger og sanglege, hvor motorik og sanser styrkes. Sjove og udfordrende redskabsbaner skal vi selvfølgelig også lave. Vi lægger vægt på genkendelighed, så det vil være mange af de samme sange, lege og redskabsbaner fra gang til gang. Det er nemlig det, de små størrelser elsker. Der vil være aktiviteter til alle aldre ml. 0-3 år. Ser frem til at se mange glade børn og forældre/bedsteforældre.

Juniormix 4. – 8. klasse

Instruktører: Helene B. Lorenzen, Jakob L. Hansen, Rasmus Work, Julie Warncke og Rikke Johansen

Voksenhjælpere: Morten Olesen, Leif Hansen,

Tirsdag kl. 17.30 -19.00 på Sundeved Efterskole

Kontingent: 595 kr. (incl. opvisningstøj)

Juniormix er for dig, der både vil lære nye spring og lave fed rytmegymnastik. Der er mulighed for både piger og drenge at lave begge dele. Vi sammensætter træningen efter, hvordan lysten til rytme og/eller spring fordeler sig. Vi ved, at mange helst vil springe, når vi har de super fede faciliteter på efterskolen. Der vil dog også blive mulighed for kun at lave rytme. Instruktørerne er en blanding af kendte fra sidste sæson samt de to piger som havde Rytmenørd-holdet. Generelt skal vi lave masser af sjov og ballade og fyre den af med god gymnastik. Det eneste krav til dig som gymnast er, at du har lyst til at lære og bidrager med godt humør. I slutningen af sæsonen skal vi lave i hvert fald to megafede opvisninger!! Så kom glad – vi glæder os for vildt til at se jer!

VBIF Boys (+17 år)

Instruktører: ?

Vi forventer at have et hold klar til sæson start. Info følger hurtigst muligt.

Tirsdag kl. 18.30 – 20.00 (frem til jul) på Sundeved Efterskole

Søndag kl. 20.00 – 21.30 (efter jul) på Sundeved Efterskole

Minifræs
starter uge 43

Minifræs (3-4 årige)

Instruktør: Linn Kückelhahn Christensen

Hjælpeinstruktører: Maja Uldall Mætzke, Luna Faaborg Holm, Magnus Andreasen, Josephine Schmidt og Mathilde Uldall Mætzke

Onsdag kl. 16.15 – 17.15 i Børnehavens gymnastiksal

Kontingent: 400 kr. (incl. opvisningstøj)

Hej seje minifræsere. Er du klar på at have det sjovt? Vi skal lave sjove redskabsbaner, danse, springe, løbe, synge og bare have det så sjovt. Vi skal brænde dagens sidste krudt af og få sved på panden. Vi sørger for at hente jer i børnehaven kl. 16, og hjælper jer med at komme gymnastiktøjet. Forældre må være med de to første gange, (hvis der er behov for det). Der er selvfølgelig mulighed for at vente i omklædningsrummet. Vi glæder os til se jer! Hop og kram fra team minifræs.

Superfræs
starter uge 39

Superfræs (5-6 årige)

Instruktør: Mette Møbjerg Nissen

Hjælpeinstruktører: Lasse Wilhelmsen, Jacob Paulsen, Kathrine Jørgensen og Zoe Aagaard Holm

Onsdag kl. 16.30 – 17.30 i Varnæs Skoles gymnastiksal

Kontingent: 450 kr. (incl. opvisningstøj)

Superfræs er gymnastik for alle piger og drenge i alderen 5-6 år (Sommerfugle og 0.kl.). Vi skal fræse afsted, synge, hoppe og lege en masse. Vi skal lave sjove og seje øvelser til musik, og så skal vi have redskaberne ud og øve os i at stå på hænder, slå flotte vejrmøller og andre seje spring. Hjælperne vil være i salen fra kl. ca. 16, så 0. klasserne kan sendes direkte fra "Hytten". Vi glæder os til at se jer alle!

Mor/datter
starter uge 43

Mor/datter - bevægelse

Instruktører: Anni Koldby Juhl, Mie Aagaard Lorenzen m.fl

Onsdag kl. 17.30 – 18.30 i Varnæs Skoles gymnastiksal (hver 2. uge - i ulige uger)

Kontingent: 400 kr. (150 kr. pr. ekstra barn)

Alle døtre (fra 7 år) kan tage deres mor i hånden og se frem til en time, hvor kun mor og datter er i fokus. Døtre kan også sagtens være teenager/voksne. Vi vil tilpasse træningen undervejs, så alle får noget ud af træningen. Der er ingen krav til kondi, form, specielt træningstøj eller andet. I skal blot møde op med godt humør, og være klar til at bevæge jer. Vi skal have sved på panden, have det sjovt og opleve forskellige træningsformer: Styrke/udholdenhed, sjove lege, rytme, sjippe, tons og tummel, måske springe lidt på redskaberne og meget andet. Der vil være forskellige instruktører undervejs, og der er ingen krav om deltagelse til opvisning. Vi træner kun hver anden uge (i ulige uger). Alle kan få lov til at stå for en træning, hvis mor og datter har lyst til det. Vi glæder os til at se jer!

NYT: Basistræning – for hele kroppen

Instruktør: Mette Träger Lund

Onsdag kl. 18.30 – 19.30 i Varnæs Skoles gymnastiksal

Kontingent: 250 kr. (frem til jul)

Maks. antal 35 – både for kvinder og mænd!

På dette hold vil vi have fokus på træning af hele kroppen. Vi vil starte ud med lidt let opvarmning, og derefter arbejder vi hele kroppen i gennem. Vi vil have fokus på stabilitet, bevægelighed og styrke, især med fokus på ryggen. Jeg glæder mig til at se jer til nogle hyggelige, sjove og svedige timer.

SMART træning

Instruktør: Mette Møbjerg Nissen

Onsdag kl. 18.00 – 18.50 i Børnehavens gymnastiksal

Kontingent: 250 kr. (frem til jul)

Vi fortsætter holdet fra sidste sæson. Det er både for nye og erfarne deltagere. SMART træning er for alle aldre uanset fysisk formåen. Træning består af fysiske øvelser, aktiviteter og lege, der både udfordrer motorik og sanser. Ligesom man kan holde musklerne ved lige med træning, kan man holde hjernen i gang ved løbende at give den nye udfordringer, der kræver koncentration og fokus. Øvelserne er ikke fysisk krævende, men hjernen kommer på hårdt arbejde. Alle kan have gavn af træningen og alle kan være med.

Det er simpel træning af hjernen via fysiske øvelser. Lær at udfordre og stimulere din motorik, sensorik og logiske formåen gennem øvelserne. I løbet af træningen får vi altså brugt både lattersmusklerne, hjernen og koordinationen. God måde at samle et par venner og/eller veninder, så I sammen kan have det sjovt og samtidig får plejet det sociale.

NYT: Hold A´ (+23 år)

Instruktør: Sigrid Kroglund

Onsdag kl. 19.00 – 21.00 i Sundeved Efterskoles sal

Kontingent: 475 kr. (dertil kommer opvisningstøj)

Endelig!: Her er holdet for den erfarne og modne rytmegymnast, der gerne vil udfordres, og som trænger til et bevægelses-kick hver onsdag aften. Målet er, at vi til hver eneste træning får motioneret både krop og sind, og derfor skal salen fyldes med tonsvis af bevægelsesglæde, leg, sved og smil til hver eneste træning. Det sociale prioriteres højt, og det forventes, at vi løfter holdopgaverne i flok og drikker en "fyraftensøl" i ny og næ efter træning.

Træningstid er incl. 30 min. bad og omklædningshygge.

Holdet er et opvisningshold, men der vil først og fremmest blive lagt vægt på gode ugentlige træninger. Det forventes, at vi skal lave ca. 3-5 opvisninger. Holdet er nyopstartet, så hjælp os gerne med at sprede budskabet

Springmix 1.- 3. klasse

Instruktører: Lene Clausen, Morten Aagaard Lorenzen og Lars Bruun Andresen

Voksenhjælpere: Cathrine Kold Pedersen, Morten Olesen, Martin Daabeck

Hjælpeinstruktører: Rasmus Skøtt Madsen, Emilja Blake, Klara Bruun Andresen, Sara Damm Petersen og Sofie Damm Petersen

Torsdag kl. 17.30 – 18.45 på Sundeved Efterskole

Kontingent: 595 kr. (incl. opvisningstøj)

Springmix er et hold for både drenge og piger. Alle på holdet vil komme igennem alle de basale ting indenfor gymnastikkens verden. Det vil sige, at alle gymnaster vil få muligheden for at springe, men samtidig vil de også skulle igennem en del med rytme. Vi instruktører går ind for, at der er en god stemning på holdet, og at alle føler sig velkomne. Der er plads til alle, begyndere såvel som øvede. På holdet vil der være plads til det hele. Vi vil være seriøse, fokuserede, men også klar til at lave en masse spas og lækker gymnastik. Vi træner på Sundeved efterskole, hvor vi har alverdens redskaber til rådighed. Vi er en flok, der er friske på at lære jer en masse om gymnastik, og hjælpe jer til at blive dygtige gymnaster. Vi ses!

CrossGym

Instruktører: Morten Olesen og Tine Aagaard Holm

Torsdag kl. 19.30 – 20.30 i Sundeved Efterskoles gymnastiksal

Kontingent: 400 kr.

CrossGym er bare sjov styrke- og konditionstræning med smæk på. Vi laver simple, men varierede øvelser, der presser dig både på udholdenhed, styrke og latter. Vi leger både med reb, dæk, sjippetov, bolde og egen kropsvægt i de forskellige øvelser. Her konkurrerer vi ikke imod hinanden. Alle kan være med uanset kondi, alder og køn. Ingen krav til træningstøj; blot noget, du kan bevæge dig i og svede i. Sko er en fordel.

Kan du ikke komme hver uge, så er det helt acceptabelt. Megen af træningen kan genkendes fra gang til gang. Der er ingen krav om deltagelse ved opvisningen. Kom og vær med på holdet! Vi har det sjovt, og glæder os til at se dig!

Vi Bevæger os I Fællesskab

Spørgsmål: gymnastik@vbif.dk