

Gymnastikken i Odsherred

Sæsonen 2017-2018

Odden

Højby

Nykøbing Sj.

Vig

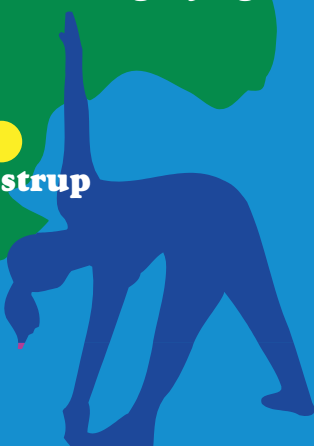
Egebjerg

Asnæs

Fårevejle

Herrestrup

Vallekilde-Hørve



Forord

Velkommen til brochuren fra alle de mange gymnastikforeninger i Odsherred.

Det er 13. 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.

Sidste års fælles Odsherred Springhold ,bliver i år udvidet med et Rytme pigehold, som kommer til at træne i Egebjerg, læs mere på side 19.

Det er vores håb, at vi med denne brede vifte af tilbud kan opfylde rigtig manges ønsker til vintersæsonen 2017-2018.

Med venlig hilsen og på gensyn

Gymnastikforeningerne i Odsherred

Fælles kalender 2017-2018

4. februar 2018	Far - Mor - Barndag
24. februar 2018	OdsherredOpvisning i Asnæs
3.-5. marts 2018	DGI forårsdage i Kalundborg
10.-12. marts 2018	DGI forårsdage i Sorø
10. marts 2018	Forårsopvisning - Vig
17. marts 2018	Forårsopvisning - Fårevejle
17. marts 2018	Forårsopvisning - Nykøbing
17. marts 2018	Forårsopvisning - Vallekilde Hørve
18. marts 2018	Forårsopvisning - Egebjerg Forsamlingshus
18. marts 2018	Forårsopvisning - Asnæs
18. marts 2018	Forårsopvisning - Højby - Nordgårdshallen
24. marts 2018	Forårsopvisning - Odden
23. juni 2018	Høvestævne
?? 2018	Gallaopvisning - Kalundborg



FK Odsherred

Program for sæsonen 2017 - 2018

Gymnastik i Herrestrup hallen opstart i uge 38 hvert år:

Stram op (start 19/9-2017)

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 holdene.

NYT! NYT! NYT!

Tabata/Interval Fitness (start 19/9-2017)

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/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. 5965 1527

Boksnig: Jørgen Knudsen Tlf. 2120 8828

Cykling: Racer/mountainbike sommer/vinter kontakt Morten Tlf. 2999 1500

Fodbold børn: Maria Jakobsen Tlf. 2183 3132

Fodbold voksne: Henrik Pedersen Tlf. 4040 6559

Gymnastik/Fitness: Linette Mortensen Tlf. 2324 2808

Håndbold: Camilla Lyng-Nielsen Tlf. 2264 3165

Kajak: Sæson 1/5-1/10 på fjord/hav. 1/10-1/5 i svømmehal. Erik Skov Tlf. 2044 0660 Mere info se www.okkk.dk

Stavgang/gang/løb i Grevinge Skoven: Sæson uge 15 - 37 kl. 19-20, Linette Mortensen Tlf. 2324 2808

Løbeafdelingen: Michael Aagaard Jensen Tlf. 2461 2910

Vig Motion tilbyder:

- (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 Holdtræning
- 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 2017/2018 (Opstart uge 36)

SENIORHOLDET

mandag 14.00 -16.30

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Bevæg dig for livet, en stærk krop og hjerne, condition, puls, balance og øget velvære. Træningsfællesskab

Kaffe - kage - sang - hygge

Instruktører: Birrit og Lisbeth

PIGE-SPRING 1. – 2. klasse

mandag 16.00 – 17.00

1/3 AG-hallen.

Holdet er for piger fra 1.-2. klasse, som kunne tænke sig at lære en masse sjove og smarte spring. Der vil være mange forskellige baner, og en leg ind i mellem skal vi nok også få plads til.

Instruktører: Christine, Maria og Saseline

MINI SPRING mandag 17.00 -18.00

1/3 AG-hallen

Vi er et hold for både drenge og piger i alderen 4-6 år. (ældste børnehavebørn + 0. klasse). Vi fokuserer på have det sjovt, at lege og at øve rytme gymnastik og springindlæring.

Instruktører: Sara, Julius, Marius og Elin

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, Winnie og hjælpere

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

PIGE-SPRING 3. – 4. klasse

tirsdag 16.00 – 17.30

1/3 AG-hallen.

Holdet er for piger fra 3.-4. klasse, som kunne tænke sig at lære en masse sjove og smarte spring. Der vil være mange forskellige baner, og en leg ind i mellem skal vi nok også få plads til.

Instruktører: Søren, Victor, Julie og Saseline

RYTMEPIGER 3. – 4. klasse

tirsdag 16.00 – 17.00

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 og Freja

RYTMEPIGER 0. – 2. klasse

tirsdag 17.00 – 18.00

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 ynglings sange.

Instruktører: Sara, Freja og Marie

DRENGE-SPRING 1. – 2. klasse

tirsdag 17.30 -18.30

1/3 af AG hallen

Drengespring er for dig, der gerne vil lære at springe. For at du kan lære salto og flikflak m.v. forventer vi også at du møder op til hver træning. Vi forsøger at tilrettelægge træningen, så den passer til dig og din alder.

Instruktører: Ole ????

ODSHERREDSHOLDET 5. – 9.

klasse træner i Vig, tirsdag kl.

18.00 – 20.00

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 GUG'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 indgår som en del af GUB'erne og GIMB'erne. Der vil være fælles opvarmning med disse 2 hold. GUGI'erne vil typisk fortsætte med mere specifik træning hvor vi vil lægge vægt på styrketræning, konditionstræning, stabilitetstræning m.m. OBS: Vi starter tirsdag d. 3.10.2017.

Instruktører: Maria og Jens

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. – 6. 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 17 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. Bevægelse til musik og hyggeligt samvær.

Instruktør: Gitte og Erik

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

Instruktør efterlyses – opstart af holdet er afhængig af at der findes instruktør. Se vores hjemmeside.

JUNIORHOLD 5. – 9. klasse**torsdag 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. Hvis holdet er stort nok, vil der være weekendtræning med overnatning.

Instruktør: Thomas, David og Christine

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. Tiden flyver af sted, og man kan ikke undgå at få et smil på læben. Dance it giver sved på panden, og alle kan være med.

Instruktør: 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 udspringning/afspænding. Husk at medbringe eget tæppe, egen yogamatte hvis du har samt evt. andet udstyr.

Instruktører: 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!

Instruktører: Jørgen & Morten

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

Alder: 0 – 18 mdr.

Træningen foregår søndag d. 3. sept., 8. okt., 5. nov., 3. dec., 7. jan., 4. feb., 4. mar., 1. apr.

Formålet med holdet er at give inspiration til hvordan du sikre dit barns bedste start og udvikling på livet, herunder stimulering af balance og følesansen. 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.

Instruktører: 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 Kjølbæk 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 Kjølbæk

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



Egebjerg Idrætsforening 2017/2018

Opstart uge 36 - tilmelding og yderligere information

www.egebjergif.dk

Eller Peter Bendixen (formand) på 24 42 29 54

Opvisning 18. marts i Egebjerg forsamlingshus

Bubbi bjørne (forældre/barn). Torsdag 15:45-16:30. Instruktør: Anette.

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.

Tempo trolde (3-5 år - Børnehave). Tirsdag 16:00-16:45.

Instruktør: Peter og Kira

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.

Babygymnastik. Hver tredje søndag i gymnastiksalen 10:00 til 11:00, første gang den 17/9. Instruktør: Sandra

Har du lyst til at tumle med din baby, og få inspiration til bevægelser, der stimulerer barnets primære sanser (balancesansen, følesansen og muskel/led sansen), så er holdet her for dig. Børn elsker at bevæge sig. Denne glæde skal stimuleres, så den bevares livet igennem. En god start med at stimulere babyens krop, sanser og bevægelse er grundlaget for al anden udvikling af barnet.

Superheltenes 5-7 år

Mandag: 16:15-17:15. Instruktør: Morten og Charlotte.

Har du en lille superhelt gemt i maven og er du mellem 5-7 år er Egebjerg Gymnastiksal mandage det rette sted. Der kommer til at være fart over feltet med masser af muskelkræfter og spændstighed.

Parkour & Freerun (8-14 år).

Mandag 17:15-19:00. Instruktør: Jean. Hjælpetræner: Viktor

Holdet er for børn og unge der vil udfolde sig fysisk på en ny og sjov måde. På holdet kommer vi til at lave en masse lege med Parkour og Freerun som grundlag. For at forenkle det lidt, så er Parkour, vejen fra A-B, på den mest effektive måde, ved at forcere forhindringer på forskellige måder. Freerun er hvor du skal lave kreative aktive bevægelser i nærmiljøet, her får du lov til at udtrykke dig fysisk og psykisk. På Parkour & Freerun behøver du ikke at kunne udføre alle de vilde spring, løb, rullefald da undervisningen foregår på dit niveau.

Store Spring (10+ år). Mandag: Springpiger 3-4 kl. 17:00-18:30

Onsdag: Springdrengene 3-5 kl. 17:30-19:00

Alle dage i Vig Hallen. Se i øvrigt Vig afsnittet.

Store Spring tilmeldes via Egebjerg Idrætsforening, men er sammen med Vig gymnasterne. Med ny springgrav, flere gymnaster og trænere glæder vi os til sæsonen 2017-18.

Odsherredholdet i Vig

Juniorspring fra 5. kl for alle idrætsforeninger

Tirsdag: 18:00-20:00

Instruktører: 5-6 erfarne springtrænere fra Odsherred.

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 gymnastik

forening 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. Instruktører: Louise

Hjælpetræner: Klara, Anne-Sofie, Annebelle, Lærke, Emil og Peter
Springholdet for de små springgymnaster. Der arbejdes med kolbøtter, vejrmøller, 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 sjov !! Der er i år købt helt nye springredskaber henvendt netop denne aldersgruppe. Derudover er der tilknyttet en rytmetræner således at de børn der har lyst kan lave små rytmesekvenser.

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 Hollbæk.

Odsherredholdet Rytmesporet. Torsdag: 17:30-19:30. Instruktør: Sandra

Holdet henvender sig til dem der bare må bevæge sig/danse ved lyden af musik. Du har styr på hvordan man laver chache. Du kan motivere dig selv, og har lyst til at lære kroppens bevæge muligheder gennem forskellige stilarter inde for gymnastik og dans. Der vil i sæsonen igennem blive arbejdet med grundsekvenser og koreografier, samt klassisk håndredskab. Holdet vil deltage i weekendtræninger, opvisninger og sociale arrangementer sammen med Odsherredholdet springside. Rytmesporet er fra 6. kl. og op. Og at det koster 600 kr + udgift til dragt.

Yoga (voksen hold). Tirsdag 18:30 – 19:30. Onsdag: 9:30 – 10:30 Forsamlingshus. Instruktør: Elaine

Efter en meget succesfuld sæson med vores super gode yoga instruktør er vi meget 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 Leif, 50918727

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 2017/2018 (Opstart i uge 37)

FORÆLDRE/BARN 1½ TIL 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 og Emma

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, Helena og Mathilde

MANGLER INSTRUKTØR TIL BØRN 6 – 10 ÅR. Onsdage kl. 17.00 - 18.15

Har pt ikke holdet klar, da vi mangler en instruktør.:
Er det dig, der skal være instruktør i Fårevejle Gymnastikforening i sæsonen 2017/2018?
Vi har et hold af børn i alderen 6-10 år, der virkelig står og mangler dig.
Der er tale om et springhold, hvor sjov og spring er målet.
Og vidste du i øvrigt, at det at være gymnastikinstruktør giver rigtig gode pædagogiske kompetencer, der vil hjælpe dig meget fremover.
Vi tilbyder ydermere springsikkerkurser, så du er godt klædt på til sæsonstart i september.
Hvis der er dig, vi leder efter, så kontakt os på tlf.: 60394309 eller info@korskildegarden.com

POWERGIRLS FRA 0 – 2 KL. Onsdage kl. 16.00 - 17.00

Hvis du elsker at give den gas til den nyeste og fedeste musik, og hvis du er 6-10 år gammel, så er Powergirls lige for dig. Vi skal fyre den af til alle de gode kunstnere, ryste numsen, hoppe og danse og meget mere. Der bliver oven i købet plads til en masse leg og hygge.
Du vil lære at følge rytmen, give udtryk gennem bevægelse, finde på dine egne koreografier og alt mulig andet.
Kom og dans med!
De bedste dansehilsner Lærke og Irene

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 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 og Anette

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 muskeltræningsøvelser, der udføres langsom og kontrolleret og er en træningsform der henvender sig til alle.

EFFEKT har til formål, at gøre kroppen mere funktionel, at øge blodcirkulationen i de områder der trænes, skabe større kropsbevidsthed, skabe mentalt fokus, afstresning og at gøre kroppen flottere, stærkere og sundere for, at den kan fungere optimalt i hverdagen.

Effekt skaber både kosmetiske og sundhedsmæssige forandringer i din krop. Med EFFEKT træner man de dybereliggende muskler, det vil sige musklerne helt inde omkring leddene og de yderliggende muskler - de muskler man kan se.

EFFEKT er funktionel træning, der giver en flot og velformet krop som ”belønning”.

Øvelserne udføres stående, siddende eller liggende, med eller uden redondbolden eller sammenrullet måtte.

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 – 2017

Voksen - Barn 0-4 år Torsdag kl. 16.45 – 17.30.

Forældre, bedsteforældre, mostre, tanter, onkler m.fl - alle er velkomne.

Vi skal træne motorik, lege rytmelege, sanglege og bare hygge os. **Hilsen Mona**

Vildbasser 3-6 år piger og drenge. Tirsdag kl. 17.00-18.00.

Har du lyst til at brænde energi af uden mor og far, så kom og vær med. Mor og far må gerne sidde i omklædningsrummet imens. Vi skal lave gymnastik både med og uden redskabet. Vi lærer om rytmer og musik, vi hopper og danser og en masse andre sjove ting. Vi glæder os til at se dig. **De bedste hilsner Britta, Malou, Meggie, Jasmin og Nikoline.**

Springpiger 1, kl. 0-2 Onsdag 15:30-16:30.

Er du en frisk glad pige, der brænder for at træne springgymnastik og danse til god musik, samt have det super sjovt, så er vi klar.. Vi skal danse, lære at lave vejrmøller, stå på hænder, lave kraftspring og salto. Husk godt humør, gymnastiktøj, vandflaske og hårelastik til jer piger med langt hår. **Hilsen Berit, Kim, Sascha og Patrick.**

Springpiger 2, kl. 3+ Onsdag 16:30-18:00

Er du en frisk glad pige, der brænder for at træne springgymnastik og danse til god musik, samt have det super sjovt, så er vi klar.. Vi skal danse, lære at lave vejrmøller, stå på hænder, lave kraftspring og salto. Husk godt humør, gymnastiktøj, vandflaske og hårelastik til jer piger med langt hår. **Hilsen Berit, Kim, Sascha og Patrick.**

Springdrenge 0-5 kl. Mandag kl. 16.30 – 18.00.

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 Nichlas og ?

EFFEKT træning. Mandag kl. 15.15-16.20 (evt. kontant betaling på holdet).

Prøv denne effektive træningsform, som giver dig større kropsbevidsthed, forbedrer din holdning og balance, samt gør din krop stærkere og mere udholdende.

Øvelserne udføres stående, siddende eller liggende i et roligt tempo, med stor fokus på bevægelseskvalitet. Medbring håndklæde og evt. liggeunderlag. **Hilsen Aase Lindbjerg**

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

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

Powerkvinder. Mandag 18.30-19.30.

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 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.

M/K Motion - Stram Op. 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

Mandehørm. + 25 år. Onsdag kl. 19.30 – 21.00 Vig Gymnastiksal. Pris 600 kr

Igen i år samarbejder Vig GF og Højby GF. Holdet er for alle friske mænd i Odsherred. Hård svedig træning, hvor du udfordres i forskellige træningsformer. **Hilsen Allan og Thomas**

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.

Alderstrin er vejledende.

Al træning foregår i Højby Skoles Gymnastiksal.

Spørgsmål: Ella 24 20 63 43

På gensyn til en god gymnastiksæson

Højby Udemotion

En del af Højby Gymnastikforening

Udemotion gang, Onsdag kl. 9.30 fra Faktas grus parkering

Har du lyst til at gå sammen med andre, så kom og vær med. Vi går 1 time hver onsdag kl. 9.30 præcis, fra rundkørslen ved Højby skole. 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 Lene 20 32 95 90

Motionsløber:

Hver **onsdag** kl. 17.15 (hele året) med start fra Højby Skole, ved Igloen.

Vi løber på stier i og omkring Højby.

Holden tilpasses de enkelte deltagere, **det skal være sjovt at løbe.**

Vintertræning er vedligeholdelse og for at komme ud og få frisk luft.

Instruktør: Birte Friis Skytte og Ole Nielsen 40 37 34 82.

Pris kr. 100,00 pr. sæson der følger gymnastikforening.



Nykøbing Sj. Gymnastikforening

Program for sæson 2017/2018

Sæsonstart: Alle hold begynder i uge 36 (undtaget Hip Hop, der først starter i uge 37). Men kom og få en forsmag på alle vores hold mandag d. 28. 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 Dankort, Visa/Dankort eller MobilePay. For børn og unge under 18 år er et efterfølgende hold til halv pris, som I kan finde under kombineret hold. Dette gælder også, hvis man går på 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 du, sammen med en forælder/ bedsteforælder, mulighed for at få rørt dig og have det sjovt. 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 Hansen og de søde hjælpetrænere Karen-Margrethe, Laura og Thea

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

Onsdag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 17.15 til 18.15

Er du 5 år eller går du i 0 klasse og har du lyst til at brænde noget energi af til musik, lege og blive udfordret i både spring og rytme? Så kom og vær' med til en time fuld af sjov, venner og gymnastik. Vi glæder os til at se dig!

Karoline Pedersen, Mie Olsen og Camilla Pedersen

3. Boblerne (1. - 3. klasse): Pris 400 kr.

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

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 (1 – 3 klasse): Pris 400 kr.

Tirsdag: Aulaen på Nordskolerne, afd. Billesvej kl. 16.00 til 17.00

Kan du lide at lege, danse og have det sjovt? Så kom og vær med! Vi skal danse og have det sjovt sammen, og du behøver ikke at være på et bestemt danseniveau. Vi glæder os meget til at se dig!

Mille Nørgaard Larsen og Nanna Ter-Borch

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

Tirsdag: Aulaen på Nordskolerne, afd. Billesvej kl. 17.00 til 18.00

Kan du lide at danse og er klar på nye udfordringer? Så kom og dans med hos mig! Vi skal danse, svede og have det sjovt sammen. Niveaue er lidt øvede/øvede, men du kan sagtens være med hvis du også er nybegynder. Jeg glæder mig meget til at se dig.

Mille Nørgaard Larsen og Nanna Ter-Borch

6. Rytme piger (1. – 3. 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.

7. Rytme piger (4. Klasse og opefter): Pris 400 kr.

Mandag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 16.00 til 17.00

Er du frisk på rytmask gymnastik? Vi skal have det sjovt med: Høj musik, håndredskaber, rytmiske spring og gang over gulv, øve serier samt træne smidighed og balance.

Rikke Zuschlag

8. 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 Petersen, Thomas Hansen, Emma Elmedal og Marie Nordahl

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

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

Hård fysisk træning, hvor alle kan være med! Træningen vil være en blanding af WODs og fysisk træning med kettlebells. Få pulsen op og styrket hele kroppen.

Signe Falgaard

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. Fra januar tilbyder vi 1 time serietræning, som vises til forårsafslutningen. BEMÆRK; Denne træning foregår efter den ordinære time.

Ruth-Inge Larsen og Kirsten Jørgensen

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 fitnesstrin 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 Karlsen og Christina Pedersen

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

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

Tirsdag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 11.15 – 12.45

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 Pedersen

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

VHG

Mandag i gymnastiksal:

15.00-15.30 Balancetræning v. Kirsten Petersen (slutter i december)

16.00 -17.00 Forældre/barn fra 1½ år v. Inga, Lucca og Alisa

18.45 -20.00 Gymnastik som træning v. Gitte Sonne

20.00-21.30 Jumping fitness fra 7.kl v. Dikte online tilmelding hver gang
Hal 2

16.30- 17.30 Mix spring 1,-2.kl. v. Cilie, Josefine, Emilie og Anne Mandag
kl. 17.15-18.45 i- Hørve Skoles aula Yoga v. Neel Forchhammer

Tirsdag -

Kl. 10.00 – 11.00 Stavgang v. Astrid mødested p-plads ved VHF:

Tirsdag i gymnastiksal:

16.00 – 16.45 hold 1/16.45-17.30 hold 2

Krudtuglerne 1.og 2. år i børnehaven v. Nadia, Emma, Helle og Allan
Hal 2

Kl. 16.30-18.00 Spring 3.-6.kl.v. Thomas, Majken, Gabriella, David og
Mark

Onsdag i gymnastiksal

14.30- 15.30 Pensionisterne v. Hans, Lis og Inga

15.15 Gymnastik som træning starter gåtur på stadion

15.30-16.30 Gymnastik som træning i salen v. Kirsten

16.45– 17.45 Minispring fra 3.år i børnehaven, 0. og 1.kl. v. Maria, Emma,
Julie og Camilla og Gabriella

18.00–20.00Trend dance fra 12 år og op v. Tine og Mathilde

20.00-21.30 Jumping fitness fra 7.kl. v. Mette online tilmelding hver gang
Hal 2

Kl. 18.00-20.00 Trend Dance fra 12 år og op v. Tine og Mathilde

BABYMOTORIK i gymnastiksal v. Dorthe, Majbritt og Pernille
På følgende lørdage d. 2.9.,7.10.,4.11.,25.11.,20.1.,24.2 og 17.3.
Tilmelding på www.v-h-g.dk se beskrivelse af holdet på hjemmesiden.



Torsdag i gymnastiksal :

kl. 16.00-17.00 Små rytme piger 1.-4. kl. m. Caja, Amalie og Gabriella

kl. 18.30-19.30 Move your body v. Joyce og Lene

Hal 2

Kl. 19.45-22.00 Rigtige mænd fra 9.kl. v. Sven Øvre

Praktiske informationer:

Sæsonstart: uge 36 i VHF, Idrætsvej 1, 4534 Hørve

Pris:

Børn, alle hold i målgruppen, kr. 300- gælder dog ikke jumping fitness
Voksne 1 hold kr. 400- flere gym.hold kr. 600 gælder dog ikke jumping fitness
Pensionistholdet kr.300,-
Balancetræning sep.-dec. kr. 150-
Stavgang kr.300-
Jumping fitness fra 7.kl. onlinetilm. fra gang til gang pris kr.40. pr. gang
Babymotorik kr. 300

Prøvetid og betaling: Find dine hold i prøvetiden, uge 36-39. Betaling skal være sket inden du møder til træning i uge 40. Herefter er der ingen mulighed for prøvetid for hverken børn eller voksne, og der er **kun** træning for dem, som står på holdlisterne.

Hjemmeside: Betal og tilmeld dig via www.v-h-g.dk

Opvisning: Lørdag eftermiddag den 17.3.2018 i hal 1. De fleste hold deltager. Udgift til dragt kan blive opkrævet max. kr. 300,- pr. hold

Evt. spørgsmål vedr. gymnastikken kontakt Inga Juul 59656435/mail



Velkommen til sæson 2017 – 2018 i Vig Gymnastikforening

VI HAR SUPER SPRING FACILITETER I HALLEN
– springgrav, stortrampoliner og nye redskaber.

ODSHERREDSHOLDET – Spring fra 5. klasse og op
– et fedt tilbudt til alle Odsherreds gymnastikglade unge. Træner i hallen i Vig. Trænere fra flere forskellige foreninger. Starter i uge 36.

TABATA LIGHT
Holdet for dig der gerne vil lave tabata i en mildere form

TABATA
– for dig der gerne vil træne hårdt !!

YOGA FOR ALLE
– blid træning for hele kroppen – 2 forskellige yoga hold

MANDEHØRM – hård styrketræning for rigtige mænd

VILDBASSERNE – børnehavedrenge »vi gider ikke tøser«

HULA HOP TØSER – børnehavepiger. Vi skal lave sjov gymnastik.

FORÆLDRE/BARN GYMNASTIK – fra man kan gå til og med 3 år.

KANGOO JUMP – jump and have fun – sjov svedig træning

OBS at der er begrænsede pladser på nogle af vores hold.
Man har først plads på holdet når man har betalt kontingent.

Alle vores hold i sæson 2017 – 2018:

Forsamlingshuset:

- **Seniorgymnastik** – onsdag kl. 14-15

Gymnastiksalen:

- **Vildbasserne** (børnehavedrenge) – mandag kl. 16.45 – 18.00
- **Afstressende Hatha-yoga for alle** – mandag kl. 18.00 – 19.15
- **Motionsmænd** – mandag kl. 19.30 – 21
- **Hold dig i form** – tirsdag kl. 17 – 18
- **Tabata Light** – tirsdag kl. 18.15 – 19.15
- **Forældre/barn gymnastik** – fra man kan gå til og med 3 år. – onsdag kl. 17 – 18
- **Tabata** – onsdag kl. 18.15 – 19.15
- **Mandehørm** – onsdag kl. 19.30 – 21 (i samarbejde med Højby GF)
- **Hula hop tøserne** (børnehavepiger) – torsdag kl. 16.30 – 17.30
- **Yoga** – torsdag kl. 18.15 – 19.30

Hallen:

- **Springpiger** (3 – 4. kl.) – mandag kl. 17 – 18.30
- **Odsherredsholdet** (fra 5. kl.) – tirsdag kl. 18 - 20
- **Drengespring** (0. – 2. kl.) – mandag kl. 18.30 – 19.45
- **Drengespring** (3. – 5. kl.) – onsdag kl. 17.30 – 19.00
- **Springtøser** (0. – 2. kl.) – torsdag kl. 16.45 – 18

Lille sal i hallen:

- **Rytmetøser** (1. – 4. kl.) – tirsdag kl. 16 – 17
- **Kangoo Jump** – torsdag kl. 18.30 – 19.30

Læs mere om de enkelte hold og se billeder og beskrivelser af vores instruktører på vores hjemmeside.

På børneholdene er de nævnte aldre og klassetrin inklusive.

Tilmelding

Tilmelding på vores hjemmeside www.vig-gf.dk fra d. 15/8-17

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

Kontingent

Børn: kr. 375 - hold nr. 2 kr. 250 **Voksne:** kr. 600 - hold nr. 2 kr. 400

Odsherredsholdet: kr. 750 + udgift til dragt

Seniorgymnastik: kr. 350

Forældre/barn holdet: kr. 400 (det er barnet der skal tilmeldes)

Familiekontingent: Ved tilmelding inden d. 4/9-17 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.

VIND:
Der vil blive trukket lod om en god præmie i blandt dem der har meldt sig til og betalt kontingent senest d. 4/9 - 17.



Odden Gymnastik- og Idrætsforening

Program for sæsonen 2017 - 2018

Mandage:

10.00-11.00: Bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+. Start **11.9.** Instruktor: Lisbeth

17.00-18.15: MiniMix. Spring og rytme for 1. og 2. klasse. Start: **11.9**

Trænere: Jannie, Lærke og Cecilie

18.15 til 19.30: MaxiMix. Spring og rytme for 3.-6. klasse. Start **11.9.**

Trænere: Charlotte - Jannie - Anton - Bjørn.

19.30 til 21.30: Jump Around. Springhold for drenge 5. klasse - 18. år. Start **11.9.**

Trænere: Benjamin - Brian - Charlotte.

Tirsdage:

15.30 til 17.00: Afspænding: Start **19.9.**

Instruktor: Kirsten Sølvhøj

17.00 til 18.30: Unicycling: Start **12.9.**

Trænere: Per og Kristina

18.30 til 19.30: Selvforsvar Børn: Start **29.8.**

Trænere: Hans og Danny

19.30 til 20.30: Selvforsvar Voksne: Start **29.8.**

Trænere: Hans og Danny

Onsdage (forsamlingshuset):

19.15 til 20.30: Yoga: Start **20.9.**

Instruktor: Erla

Torsdage:

9.00 til 12.00: Ældreidræt: Start: **21.9.**

Instruktor: Kirsten Sølvhøj

16.00 til 17.00: Krudtugler (4 år til og med 0. kl): Start **14.9.**

Trænere: Sulle - Tanja - Silke.

17.00-18.00: Bevægelse (i forsamlingshuset)

for 50+. Start **14.9.** Instruktor: Lisbeth

18.00 til 19.30: Girls Allowed (Spring og rytme for piger (5. kl og opad): Start **14.9.**

Trænere: Morten - Nyholm - Sandy - Vinnie.

19.30 til 20.30: Step og Styrke (fra 14 år og opad): Start **14.9.**

Trænere: Åsta - Sine.

20.30 til 22.00: Gulddamerne og Sølvmærkerne (Spring og rytme for voksne (18-99 år): Start **14.9.** Koordinator: Tanja - Sulle

Fredage:

15.00 - 17.00: Fodbold (Indendørs). Født 2008 - 2012: Start **6.10.**

Trænere: Martin Kvederis.

17.00 til 18.30: Fodbold (indendørs).

Født 2005, 2006, 2007: Start **6.10.**

Trænere: Karsten - Dønne - Annika

Søndage:

Ca. hver anden søndag (liste bliver udleveret ved start)

9.30 til 10.30: Forældre/Barn Gymnastik: Start **3.9.**

Trænere: Hanne

Hver anden søndag (ulige uger)

15.30 til 17.00: Parkour (3. kl. og opad): Start **3.9.**

Trænere: Morten - Walther - Charlotte - Vinnie

OPVISNING: Lørdag d. 24.3. 2018

KONTINGENT:

Forældre/Barn	250 kr
Krudtuglerne	350 kr
Parkour	350 kr
Andre Børnehold	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.

Kontaktperson for gymnastik

Linda Pedersen, tlf. 21 65 95 15,
email lindapedersensjo@gmail.com

Kontaktperson for Unicykel

Kristina Jeppesen, tlf. 27 28 35 34
e-mail: johwilla@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 Hansen, 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 nogenlunde styr på vejrmøllen og salto i trampolin. Du kan motivere dig selv og har lyst til at lære nye spring. Du vil gerne være en del af et stort fælleskab på et hold med plads til alle niveauer. Hvad enten du lige har landet din første salto, vil træne din tempoflik eller skal have en ekstra skrue på dine dobbeltrotationer, så kan Springsporet være noget for dig. Holdet er fra femte klasse og op.

Om holdet

Springsporet skulle gerne være et interessant tilbud for unge i Odsherred, hvor det ikke er rammerne der sætter grænserne for læring og udvikling, men gymnasten selv. Holdet er opstået i samarbejde mellem lokale foreninger i Odsherred. Tanken er at styrke, i første omgang, springgymnastikken ved at samle gymnaster og trænere fra lokalforeningerne. Her har gymnaster mulighed for at inspirerer hinanden og finde nye fælleskaber. Trænerne får mulighed for at udveksle idéer og, sammen med ligesindede, løfte deres kompetencer. Springsporet er lokalt funderet og prioriterer lokale opvisninger og arrangementer.

Træningen/sæson

Vi træner tirsdag 18-20 i Vig-hallen, hvor der er springgrav og stortrampoliner til rådighed. Ud over opvisningerne i foråret, så regner vi med et par søndags træninger og et enkelt weekendarrangement i løbet af efterår og vinter. Gymnasterne har en alder eller niveau der gør at vi anbefaler at man dyrker gymnastik, eller en anden form for krævende idræt, uden for holdets træningstid. Vi afslutter sæsonen ved Høvestævnet eller opvisning i Sommerland i juni. Start uge 36.

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 bare må bevæge sig/ danse ved lyden af musik. Du har styr på hvordan man laver chache. Du kan motivere dig selv, og har lyst til at lære kroppens bevæge muligheder gennem forskellige stilarter inde for gymnastik og dans.

Der vil sæsonen igennem blive arbejdet med grundsekvenser og koreografier, samt klassisk håndredskab.

Holdet vil deltage i weekendtræninger, opvisninger og sociale arrangementer sammen med Springsporet. Træner torsdage 17:30-19:30 i Egebjerg gymnastik sal.

Holdet er fra 6. Kl. og op.

Prisen for holdet er 600 kr. Herudover skal du regne med udgifter til dragt og evt. arrangementer. Tilmelding til Egebjerg IF - se på side 7.

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 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