Holdomtaler 2022/2023

Forældre/barn – Mandage 5/9-22 til 27/3-23 kl. 16.35 – 17.20 KR. 599,00

Instruktør: Karoline Højgaard, Vibeke Mikkelsen

Har du lyst at lege, synge og danse, have det sjovt med dit barn så kom og vær med. Vi skal trille, hoppe, springe og have sved på panden. Gennem sanglege og leg på redskaber vil vi udvikle motorikken og bruge sanserne. Vi glæder os til at se jer.

Troldeunger 4-5 år – Mandage 5/9-22 til 27/3-23 kl. 15.30 – 16.30 KR. 599,00

Instruktør: Trine Jeppesen

Hjælpetræner: Lærke Grove, Kirstine Hermansen, Vibeke Mikkelsen

Troldeunger er holdet for aktive drenge og piger. Vi vil få sved på panden, når vi laver sjove, fjollede ting – vi skal til hver træning udfordres på redskabsbane, ligesom vi via forskellige aktiviteter, lege, sange, rim og remser får rørt os – vi får det med garanti skægt, så kig forbi – vi glæder os til at se dig. Vi har lavet en aftale med børnehaven om, at hvis vi får forældre godkendelse, kan børnehaven følge dem til døren, hvor vi vil hente dem og sørge for at de er omklædte og klar til gymnastik til kl. 15.30. ***De første to gange afhenter vi ikke børnene. Den første gang, de bliver fulgt til døren vil være 19/9-22 (Husk det er forældrenes egen opgave, at sørge for, at alle ting, der skal med hjem er afhentet fra børnehaven inden dennes lukketid. Forhør jer ved børnehaven, om hvornår man senest kan afhente ting og sager).***

0.– 1. - 2. klasse – Tirsdage 6/9-22 til 28/3-23 kl. 16.45 – 17.45 KR. 599,00

Instruktør: Trine Jeppesen, Signe Rasmussen

Hjælpetræner: Liv Mikkelsen

Hvis du har en masse spillopper i dig og samtidig vil røre dig- så er lige noget for dig! Vi trænere er max klar til at lege, springe, danse og ikke mindst lære nyt! Vi glæder os super meget til at se dig og have en masse fede timer sammen.

3.- 4. - 5. klasse – Mandage 5/9-22 til 27/3-23 kl. 17.30– 19.00 KR. 649,00

Instruktør: May Brandsborg, Signe Rasmussen, Henisa Homa

Hjælpetræner: Randi Nicolaisen

Holdet vil både have rytme og spring på programmet. Gymnasterne vil blive udfordret både i spring og med rytmeserier foruden vi selvfølgelig laver mange andre sjove ting til opvarmning m.v. Vi håber, at se mange friske gymnaster. Prisen er inkl. En T/shirt til opvisning, som kan beholdes.

Motionsmix - Mandag 5/9-22 til 27/3-23 kl. 18.30 – 19.30 KR. 550,00 max. 10 deltagere, min. 5 deltagere

Instruktør: Trine Jeppesen

Multirummet

Her på holdet gælder det om at få pulsen op og sved på panden og rørt lattermusklerne. Cirkeltræning, tabata, øvelser med bolde, sjippetov og kettlebells er nogle af de ting, der står på programmet. Hvis I selv har forslag, så kom endelig med dem, så prøver vi at gøre det der er interesse for. Holdet er for alle, mænd og kvinder, unge og gamle.

Motionsmix – Torsdag 8/9-22 til 30/3-23 Kl.18.30 – 19.30 KR. 550,00 max. 10 deltagere, min. 5 deltagere

Instruktør: Trine Jeppesen

Multirummet

Muskler og latter skal plejes, så her på holdet rører vi begge dele. Ingen er for tyk, tynd, "ung" eller "gammel" til at være med. Træningen vil blive tilrettelagt deltagerne, så er I mest til cirkeltræning med forskellige poster er det hvad vi satser på - er I mest til, at alle laver de samme øvelser, så er det det vi ligger vægt på. Vi vil bruge primært os selv som modstand til øvelserne men også forskellige redskaber: sippetove, kettelbells m.v. Kig forbi så får vi pulsen op og nogle hyggelige timer sammen.

Gymnastikudvalget kan kontaktes på gymnastik@hejnsvigif.dk eller 40 43 90 53