

# Trabjerg Gymnastik Forening

## Sæson 2018 - 2019



Så er programmet for den kommende sæson klar, og vi glæder os til at se rigtig mange børn og voksne på de forskellige hold.

### **Forældre/Barn - 10 mdr. gammel til ca 3 ½ år**

**Opstart: 16. september**

**Tidspunkt: Søndag kl. 9.15-10.15**

**Sted: Multihuset**

**Holdbeskrivelse:** Vi tilbyder gymnastik for de helt små på et tidspunkt, hvor børnene er friske og veloplagte til leg og læring. Kom og vær med til en sjov, glad og lærerig time for dig og dit barn. Sammen vil vi lege, danse, synge og hygge os. Udviklingen af de motoriske sanser er meget vigtig for barnets evne til at lære, så derfor vil vi gennem sjove øvelser (og brug af forskellige "redskaber") og lege, støtte dit barn i at udvikle sig. Vi skal også høre en masse dejlig musik/lyde og øve rim og remser. Dit barn behøver ikke at kunne gå ved opstart- det er fint hvis det kravler.

Af hensyn til de små børns tryghed og udfoldelsesmuligheder er det bedst at store søskende (udenfor målgruppen) ikke deltager.

**Instruktør:** Henriette Hauge 21709189

### **Tons og Tummel - fra 3 år til og med 5 år**

**Opstart: 13. september**

**Tidspunkt: Torsdag kl. 16.00 – 17.00.**

**NB: Børn som opholder sig i Skave Børnehus kan blive afhentet af instruktører. Dette aftales med pædagogerne.**

**Sted: Multihuset**

**Holdbeskrivelse:** Vi skal lege, hoppe, kravle, rulle og synge.... Alle de bløde redskaber skal prøves.....

En hel time hvor vi bare skal have det rigtigt sjovt.

**Instruktører:** Betina Markussen 27578293, Camilla Bach Kristensen og Caroline

## **Mini Mix Holdet – 0. klasse til 3. klasse**

**Opstart:** 12. september

**Tidspunkt:** Onsdag kl. 16.15 – 17.30

**Sted:** Multihuset

**Holdbeskrivelse:** Holdet er for alle drenge og piger, der ønsker at have det sjovt med spring- og rytmegymnastik. Alle redskaberne skal afprøves, og du vil få muligheden for at lære at lave salto, vejrmøller, stå på hoved m.m. Alle er velkomne og vil blive udfordret på deres eget niveau. Vi håber, at du er klar til at give den gas og have det sjovt.

**Instruktører:** Marie Brødbæk Meldgaard 25798489, Kasper S. Hedegaard 51355632 og Frederikke

## **Springholdet – fra 4. klasse til 8. klasse**

**Opstart:** 13. september

**Tidspunkt:** Torsdag kl. 17.00 – 18.30

**Sted:** Multihuset

**Holdbeskrivelse:** Er du vild med spring- og rytmegymnastik, at lave seje tricks og at have det sjovt, så er dette holdet for dig. Alle er velkomne både nybegyndere og øvede. Uanset hvor meget du kan i forvejen, vil du blive udfordret på dit eget niveau.

**Instruktører:** Kasper S. Hedegaard 51355632 og Marie Brødbæk Meldgaard 25798489

## **Gymnastik for kvinder**

**Opstart: 12. september**

**Tidspunkt: Onsdag kl. 17.45– 19.00**

**Sted: Multihuset**

**Holdbeskrivelse:** Kunne du tænke dig at træne din krop med særligt fokus på skulder, ryg, lår, mave og bækkenbund, få god holdning, blive afstresset og smidiggjort eller bare opleve den glæde og velvære, du opnår ved at bevæge dig? Vi bruger elementer fra pilates, yoga og konceptet feminin fitness. Vi træner i dybden i et roligt tempo uden hop, hvor alle kan være med - men helt sikkert får sved på panden!

Selvfølgelig uden opvisning - kom og vær med uanset alder og kondition - også velegnet dig, der lige har født.....

**Instruktør:** Henriette Hauge mobil 21709189

## **MIXHOLDET**

**Opstart: 3. september**

**Tidspunkt: Mandag kl. 18.30 - 20.00**

**Sted: Hallen ved Idrætsefterskolen Lægården**

**Holdbeskrivelse:** MIXHOLDET er et gymnastikhold for aktive gymnaster, der gerne vil røre sig og have sved på panden, men som samtidig ikke er bange for at more sig og have det sjovt.

MIXHOLDET er et lokal foreningshold for voksne gymnaster, hvor der er plads til alle og samtidig ønsker udfordring.

MIXHOLDET er for både piger og herrer fra 25 år (dispensation kan gives.....)

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til holdleder Erik Jensen Tlf: 97465555/20409967

**Instruktør:** Erik Jensen

