

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



GYMNASTIK SÆSONPROGRAM



2015/2016

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



Velkommen til sæson 2015/2016 i FGIF gymnastikafdeling

Det er med stor glæde, jeg kan byde velkommen til den nye sæson, hvor det igen i år er lykkedes os at sammen-sætte et program, der gerne skulle tilgodesee såvel voksne som børn i Fraugde og omegn. Tak til alle instruktører og hjælpere, der igen i år har valgt at ville bruge en del af deres fritid til gavn for os alle. Vi er så heldige, at vi har en stor gruppe af faste og erfarne instruktører, der år efter år siger ja tak til at have hold – støt op om dem og mød op på de forskellige træningssteder.

Sæsonstart

Sæsonen starter i uge 36, mandag den 31. august 2015, medmindre andet er angivet.

Du tilmelder dig ved at gå ind på vores hjemmeside www.fraugde-gif.dk og vælge "Gymnastik". Du finder herefter vores tilbud i menuen "Hold & Tilmelding".

Husk at hvis du har været medlem hos os før, skal du bruge det samme login, som du brugte sidste gang, du tilmeldte dig.

Hvis du ikke tidligere har været medlem hos os eller i en anden forening, der anvender Conventus til medlems-registrering, så skal du registrere dig som nyt medlem.

Du betaler dit kontingent ved tilmelding.

På enkelte hold vil der være begrænsede pladser, og her gælder "Først til Mølle"-princippet. Der er åben for tilmelding fra august måned.

Ved sæsonstart vil du som altid kunne møde repræsentanter fra udvalgene ude på træningsstederne, som vil være behjælpelige med at svare på spørgsmål og give vejledning til indmeldelsesproceduren. Du har mulighed for at prøve et par træningsaftner, inden du endeligt beslutter dig.

Program 2015/2016

Igen i år udbyder vi omkring 30 hold, hvor mange hold er genkendelige fra sidste sæson. Et "nyt" tilbud er Crossgym, som startede op i januar, og har været en stor succes. Det bliver muligt ligesom på Zumba at gå to gange om ugen og derved opnå rabat.

I sidste sæson lykkedes det ikke at få etableret et nyt opvisningshold. Det satser vi meget på til den kommende. Fraugdes Juniorhold er et nyt tilbud til dig, der gerne vil dyrke gymnastik og samtidig deltage i flere opvisninger end de øvrige hold. Vi håber, at der er mange, der vil støtte op om holdet og vores instruktører, der glæder sig rigtig meget.

Er du mere til udendørsaktiviteterne, så er Løb og Mountainbike fortsat på programmet. Mountainbike har i denne sæson både tilbud til voksne og unge. Desuden starter vi et cykelhold op, som kommer til at indtage landevejene i og omkring Fraugde.

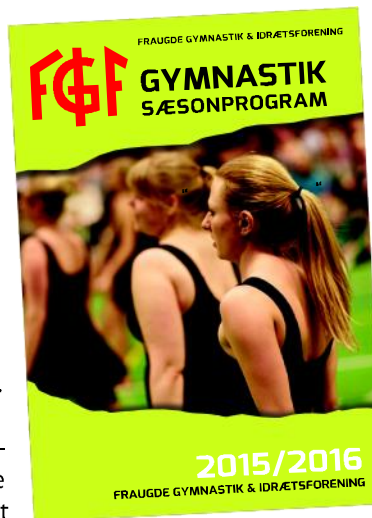
Der er mange muligheder for alle aldre og begge køn så kig programmet igennem og find det eller de tilbud, der passer bedst til dig.

Der kan forekomme ændringer i programmet, men hjemmesiden vil være opdateret så klik ind på www.fraugde-gif.dk og se det nyeste program under "Gymnastik".

På gensyn i gymnastiksalen!

Lone Lynge Clausen

Formand FGIF-gymnastik



Calendar

Vigtige datoer 2015/2016

31. august	Sæsonstart
26. september	Go' nat idræt (for børn og unge)
7. februar	Fastelavnsfest for småbørnsholdene og deres familie
25. februar	Generalforsamling
20. marts	Opvisning



- Kan du lide gymnastik? ✓ Tjek!
- Kan du lide udfordringer? ✓ Tjek!
- Kan du lide at rytme og spring? ✓ Tjek!
- Kan du lide et fedt fælleskab? ✓ Tjek!



Så skal du helt sikkert prøve Fraugdes NYE juniorhold!

**Både for piger
og drenge**

På Fraugdes Juniorhold får du både rytme og springtræning. Du behøver ikke vælge noget fra i forhold til så mange andre mix/juniorhold.

Holdet er for dig, som kan de grundlæggende ting som f.eks. afsæt, ophop, håndstand, vejrmøller, araberspring, salto, og som har lyst til at få bygget endnu mere på dine gymnastiske evner. Deltagelse på holdet forudsætter, at du går på et andet hold.

Der vil være 3 åbne træninger, hvorefter holdet udvælges.

Alle er velkomne, og det vigtigste er, at du har MEGA meget lyst til at gå på holdet.

Instruktørerne på holdet er engagerede og brænder for at udvikle dig som gymnast, både personligt og gymnastisk.

Der vil være weekendtræninger og ture ud af hallen, hvor der vil være mulighed for, at du kan udvikle dig endnu mere, og hvor vi kan dyrke det sociale fællesskab.

Vi glæder os vildt meget til at se dig!



OM Fraugde Gymnastik

Fraugde Gymnastik er en forening med ca. 600 medlemmer i alderen 1½ - 85 år. Foreningen udbyder ca. 30 hold for hele familien, f.eks.

- * forældre-barn for de helt små og deres forældre
- * fræserhold for børnehavebørnene
- * spring-/rytmehold for skolebørnene
- * zumba eller pilates til mødrene
- * flere hold hvor fædrene også kan være med
- * løb og cykling for dem, der er til udendørsaktiviteter
- * stole- eller seniorgymnastik til bedsteforældrene

Til undervisning på de mange hold har vi en stab af dygtige og engagerede instruktører og hjælpere.

Ud over staben af instruktører og hjælpere, som du kan møde i hallerne, er Fraugde Gymnastik organiseret i en valgt bestyrelse, tre holdudvalg, et administrationsudvalg og et redskabsudvalg samt en række opgaveansvarlige, som alle arbejder frivilligt for at holde vores forening svævende.



Bestyrelsen

Det er i bestyrelsen, at foreningens ledelse er forankret. Vi er i øjeblikket 6 frivillige medlemmer med hver vores relation til foreningen, og på de næste sider vil du kunne læse lidt mere om, hvem vi er.



Lone Lyng Clausen

Lone Lyng Clausen, Formand i 11 år, Bestyrelsesmedlem i 15 år
Medlem af Administrationsudvalget og Tovholder i Småbørnsudvalget
Instruktør på forældre-barn-hold siden 1996

Lone bor i Over-Holluf med sin mand Jørgen. Til daglig arbejder hun som konsulent/projektleder ved Psykiatrien i Region Syddanmark, hvor hun har ansvaret for at implementerer it-systemer i samarbejde med medarbejderne på de psykiatriske afdelinger i hele regionen.

Lone har været medlem af FGIF Gymnastik i 22 år, været instruktør på forældre-/barnhold siden 1996, siddet i bestyrelsen siden 2000 og været formand siden 2004.

Derfor giver det næsten sig selv, at hun bruger en meget stor del af sin fritid på FGIF-gymnastik, hvor hun ud over de almindelige instruktør- og formandsopgaver, også repræsenterer foreningen i Hovedbestyrelsen og i Fritidsudvalget.



Karina Balsby

Bestyrelsesmedlem i 3 år, næstformand siden april 2015
Instruktør på småbørns- og skolebørnshold i 6 år

Karina bor i en dejlig lejlighed i Odense C.

Til daglig læser hun Cand. IT – webkommunikation på SDU i Kolding, hvilket hun er færdig med i sommeren 2016. Derudover arbejder hun som studentermedhjælp i kommunikationsafdelingen hos Arbejdsgiverne.

Hun bruger sin fritid på gymnastik og fitness, og så er hun stor tilhænger af at drikke en kop kaffe med sine venner.

I april 2015 blev hun næstformand i FGIF-gymnastik, og hun ser frem til en masse spændende opgaver i den kommende sæson.



Mette Børholm

Bestyrelsesmedlem i 9 år

Medlem af Administrationsudvalget og Skolebørnsudvalget

Instruktør for Fræserhold i 9 år

Mette bor i Holluf Pile med sin kæreste og deres datter på 1½ år.

Hun arbejder som ergoterapeut/aktivitetsmedarbejder på et plejehjem, hvor hun er med til at lave meningsfulde aktiviteter for beboerne samt skabe livsglæde hos dem. Hun bruger en stor del af sin fritid på familie og venner.

Hun har i 9 sæsoner været instruktør i FGIF Gymnastik, og holder i denne sæson en pause fra instruktørgerningen.

Mette har i en årrække været en del af Administrationsudvalget, og har en del med medlemssystemet Conventus at gøre, særligt i forhold til indbetalinger kontingent-indbetalinger.

Herudover har hun påtaget sig opgaven at være tovholder for det nye Juniorhold.



Lars Kruuse

Bestyrelsesmedlem i 4 år

Tovholder i Redskabsudvalget og medlem af Voksenudvalget

Instruktør på voksen- og skolebørnshold i 3 år, forælder til gymnast

Lars er gift med Maria, og bor sammen med deres datter Christina i Tornbjerg. Både Maria og Christina går på hold i foreningen.

Når Lars ikke har hold eller møder i foreningsregi, arbejder han på Syddansk Erhvervsskole som projektleder i bygningsafdelingen, som står for drift og vedligeholdelse og ombygninger af skolens mange bygninger.

Lars holder meget af at hygge sig i godt selskab både i og uden for hallen, og er medvirkende drivkraft til, at Fraugde fra denne sæson tilbyder landevejsscykling.



Dorte Riis Sørensen

Bestyrelsesmedlem i 4 år

Medlem af Skolebørnsudvalget og referent for Bestyrelsen

Forælder til gymnaster, udøvende gymnast

Dorte bor i Tornbjerg med sin mand og deres to børn, Lene og Peter, på hhv. 9 og 12 år.

Hun arbejder på et tjæredestillationsanlæg i Nyborg, hvor hun som QHSE-chef har ansvaret for, at produktionen forløber uden fare for mennesker og miljø.

Hun bruger det meste af sin fritid på familien, bl.a. ved at involvere sig i sine børns fritidsinteresser og skole. Dels som bestyrelsesmedlem i FGIF gymnastik og dels ved at give en hjælpende hånd med ved fodbold-, spejder- og skolearrangementer.

Hun har været medlem af FGIF Gymnastik i ca. 10 år og har siddet i bestyrelsen de sidste 4 år.



Martin Davidsen-Nielsen

Bestyrelsesmedlem i 4 år

Tovholder i Voksenudvalget, Webansvarlig og kommunikør

Forælder til gymnaster

Martin bor i Over Holluf med sin kone, Stina, og deres børn, Thilde på 8, Thais på 5 og Tobias ligeledes på 5.

Han arbejder på 12. år i Lindpro A/S, hvor han har mange forskelligartede og spændende opgaver i industrisegmentet.

Martin brænder for foreningsarbejde og de gode idéer. Han har gennem de sidste 17 år været mere eller mindre involveret i ungdoms- og foreningsarbejde og haft adskillige tillidshverv.

Fritiden bruger han sammen med familien, bestyrelsesarbejde og foran computeren, hvor han blandt andet står for FGIF's hjemmeside, mailsystem, produktion af kommunikationsmateriale m.m.

OM Fraugde Gymnastik

Bestyrelsen mødes 1 – 2 gange om måneden for at sikre foreningens drift og fremdrift. Det er her, der træffes beslutninger om nye hold eller andre tiltag i foreningen, ligesom det også er her, vi fastlægger foreningens strategier.

Foråret byder på planlægning af næste sæson i samarbejde med holdudvalgene: holdudbud, træningstider og -steder og ikke mindst rekruttering af instruktører og hjælpere til de mange hold. Sensommeren og efteråret byder på sæsonstart, medlemsregistrering og afklaring af diverse spørgsmål og problemstillinger fra gymnaster, instruktører og frivillige.

Når vi går ind i de mørke vintermåneder, er det tid til planlægning af lokalopvisning, der ligger som afslutning på sæsonen sidst i marts.

Bestyrelsens medlemmer er ud over selve bestyrelsesarbejdet også involveret i bl.a. Administrationsudvalget, Redskabsudvalget og holdudvalgene.

Holdudvalgene

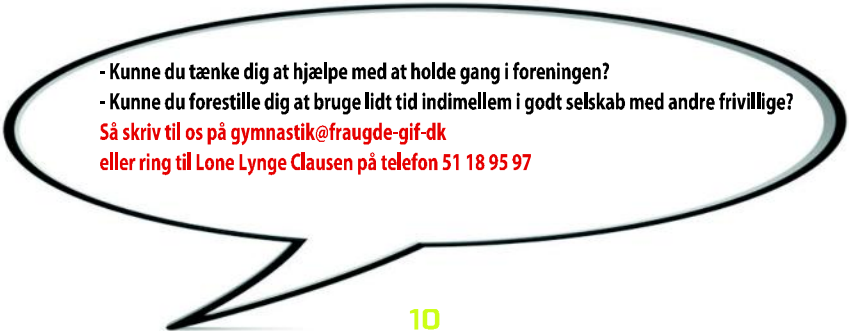
Småbørns-, skolebørns- og voksenuudvalgets medlemmer består af bestyrelsesmedlemmer samt én eller flere frivillige, der ikke er med i bestyrelsen.

Udvalgenes opgaver er bl.a. at være med til at tilrettelægge sæsonen for den pågældende aldersgruppe, rekruttering af instruktører og hjælpere samt at være kontaktperson for holdene. Kontaktpersonens primære rolle er at være bindeled mellem instruktører, hjælpere, bestyrelsen, udøvere og forældre f.eks. i forbindelse med tilmelding.

Andre frivillige

Foreningen har ud over de frivillige i bestyrelsen og i udvalgene nogle opgaveansvarlige, som varetager andre praktiske opgaver.

De opgaveansvarlige varetager f.eks. administration af nøgler, kursustilmelding, omdeling af blad og flyers, op-hængning af plakater, klargøring af fanerne til opvisninger og stævner og meget andet.



- Kunne du tænke dig at hjælpe med at holde gang i foreningen?
- Kunne du forestille dig at bruge lidt tid indimellem i godt selskab med andre frivillige?
**Så skriv til os på gymnastik@fraugde-gif.dk
eller ring til Lone Lynge Clausen på telefon 51 18 95 97**



DGI Gymnastik & Fitness

Gymnastikskole i vores forening?

Det er dit valg – meld dig som frivillig nu!



Vi skal bruge hjælp til planlægning og praktiske opgaver
Kontakt Martin Davidsen-Nielsen
Telefon 30 20 12 55 - martin@davidsen-nielsen.com



HOLDBESKRIVELSER

SMÅBØRNSHOLD

Forældre/barn hold med børn fra 1½-3 år

Vi skal hoppe, synge, danse og udforske vores krop.

Mor/far er med hele tiden, og vi øver os sammen i at styrke motorikken.

Vi forsøger at give børnene tryghed og forudsigelighed og introducerer dem for udfordringer i et passende tempo.

Vi deltager naturligvis i foreningens opvisning til foråret, hvor vi viser, hvad vi har arbejdet med gennem sæsonen.

Kom og vær med til en sjov, aktiv og anderledes oplevelse til glæde for dig og dit barn.

Instruktør: Stina Davidsen-Nielsen

SMÅBØRNSHOLD

Forældre/barn hold med børn fra 3-5 år

Jeg har mere end 20 års erfaring som underviser, dels i forældre/barn gymnastik dels i puslinge gymnastik. I undervisningen vægter jeg, at programmet tilrettelægges med fokus på barnets motorik. Gymnastikken vil derfor som udgangspunkt være opbygget på samme måde som hos de mindste med de udfordringer, der nu hører til. Da børnene er i en alder, hvor gentagelser er med til at skabe tryghed, vil programmet fra gang til gang være bygget op på samme måde med ganske få ændringer.

Forældre/barn gymnastikken hos mig handler først og fremmest om, at børn og voksne har det rart sammen, samt får en god fælles oplevelse. Vi skal i løbet af sæsonen løbe, stå/hoppe på et ben, gå

baglæns, klatre i ribber og meget meget mere. Børnene spænder motorisk over et stort alderstrin, og jeg vil forsøge at lægge niveauet således, at jeg rammer flest muligt. Vi vil i løbet af sæsonen "lege" med forskellige håndredskaber (bolde, ærteposer, sjippetov osv.) samt benytte gymnastiksalens redskaber enten enkeltvis eller som en bane. Endelig vil der indgå "akrobatik", fangelege, fantasilege, øve afslapning m.v.

OBS! OBS! OBS! OBS! OBS! OBS!

De seneste år har der været stor interesse for denne type hold, derfor tilbyder jeg to hold samme dag. Så husk at melde både dig og dit barn til og overvej allerede nu, om det vil være muligt at gå til gymnastik på det sene hold.

Har du lyst til en herlig time sammen med dit barn, så mød op, jeg gælder mig til at se jer i den nye sæson.

Instruktør: Lone Lyng Clausen

SMÅBØRNSHOLD

Fræserhold I - for drenge og piger fra 4 - 6 år

I løbet af sæsonen skal vi hoppe, springe, lege, tumle og bruge vores fantasi. Er du til gymnastik med fart over feltet, så er det her holdet for dig. Vi vil slå koldbøtter, lege på redskabsbaner, klatre i ribber, tage på fantasirejser for at se dyr, bekæmpe slanger, møde nisser og meget mere.

Vi vil indimellem også lave nogle mere stille aktiviteter. Vi skal synge og bevæge os til musik og rytmer. Hvis du er klar til at have det sjovt, synge, danse, lege og fræse afsted sammen med os, så glæder vi os til at se dig.

Formålet med gymnastikken er at understøtte og forbedre børnenes grundmotoriske udvikling og medvirke til at gøre børnene "idrætsparate", mens vi har det sjovt sammen.

Instruktører: Lene Balsby, Amalie Hein Vester

SMÅBØRNSHOLD

Fræserhold II - for drenge og piger fra 4 - 6 år

Vi glæder os til en ny sæson, hvor vi skal danse til jeres yndlings musik, lege, grine, have en masse spændende redskabsbaner og selvfølgelig have det rigtig sjovt. Vi skal også lave en lille serie, som vi skal bruge til opvisning.

Instruktører: Karen Keinicke, Helle Hansen

**PIGEHOLD****Turbotøzer 1.-2. kl.**

Kan du lide at springe, lege, hoppe og danse er dette holdet for dig.

Vi skal springe på de forskellige redskaber og lave nogle rigtig sjove serier, så vi kan blive klar til at lave den sjoveste og fedeste opvisning i marts.

Der er et hold meget rutinerede trænere, som er rigtig dygtige springere og rytmiske gymnaster. De vil lære dig at springe de flotteste spring og lave de sjoveste serier.

Vi skal nok få en rigtig sjov sæson. Så kom og vær med, også selvom du er nybegynder.

Instruktører: Bjarne Ejby Pedersen, Stina Davidsen-Nielsen

Hjælpere: Emma Tander, Lærke Dam Lange, Maria Bøje Henriksen

PIGEHOLD**Tuller 2 The Power**

Holdet for friske piger i alderen 6-10 år, som har lyst til at dyrke anderledes gymnastik, og som gerne vil bruge forskellige gymnastikredskaber til sjov og leg. Træningen vil have fokus på rytmisk gymnastik med inspiration fra dansens verden. Vi vil bruge redskaber som sjippetorv, svingtorve, hulahopringe, bolde og meget andet. En gang imellem skal vi også styrke vores sanser og balance med trampolin, og hvad vi ellers kan finde i skolens redskabsrum. Kom og vær med til en times sjov og ballade til en masse sej musik.

Instruktører: Lene Balsby, Karina Balsby

PIGEHOLD**Fitness-Dance**

Fitness Dance er et hold for friske unge fra 12 år og op. Vil du gerne være fit, og kan du lide at danse, så er holdet lige noget for dig! Holdet vil indeholde en blanding af konditionstræning / styrke af hele kroppen og dans, alt imens vi har det sjovt. Så kom frisk og kom i form på den fede måde.

Instruktør: Heidi Madsen



PIGEHOLD

Springpiger 3.-4. kl.

Springpigerne er et hold med fart og tempo. Vi skal springe på både måtte og i trampolin, danse og lave rytmiske serier.

Desuden arbejder vi med smidighed, styrke og en masse bevægelse og sjov.

Vi glæder os meget til at se en masse friske gymnastikpiger til en masse gymnastik, sjov og leg.

Instruktør: Stina Davidsen-Nielsen

Hjælpere: Ida Hansen, Amalie Hein Vester

PIGEHOLD

Springpiger fra 5. kl. og op

Springpiger er holdet for alle de seje tøser, der er vilde med gymnastik. Her på holdet vil du møde engagerede instruktører, der brænder for at udvikle netop dig. Du vil blive ført godt rundt om hele gymnastikkens verden – rytme – styrke – spring, hvor vi vil styrke dig inden for hvert område.

Opvarmning/rytme vil være forskellig fra træning til træning. Der vil blive lagt vægt på dans (hip hop), og hvad gymnasterne ellers ønsker.

Vi lægger stor vægt på grundtræning, da det er her, at teknik og forståelse for springgymnastikken ligger.

Vi vil udfordre øvede såvel som nybegyndere. Vi ser frem til en ny sæson med en masse sjov, udvikling og god energi.

Alle er velkomne – både nybegyndere og øvede.

Vi glæder os til at se dig!

Instruktører: Dani Sørensen, Malene Talbro Gram Eriksen

Hjælper: Per Hansen



DRENGEHOLD

Loppedrengene 1.-2. kl.



Er du en dreng med højt humør, og klar på at prøve noget vildt. Vil du lære at springe de flotteste spring og lave den fedeste serie, så er dette lige holdet for dig. Vi vil lære Jer at lave araberspring, salto og kraftspring.....og så skal armmusklerne trænes, så vi kan stå på hænder.

Instruktører: Jens Chr. Jensen, Lars Knudsen

DRENGEHOLD

Springdrenge 3.-4- kl.



Her på holdet vil du møde engagerede instruktører, som stræber efter at udvikle netop dig, uanset hvilket niveau du er på. Vi vil arbejde med alle aspekter inden for gymnastikkens verden; den rytmiske, den styrkemæssige og springdelen. Vi søger at give gymnasterne den rette grundtræning og teknik, der skal til for at dygtiggøre sig inden for gymnastikkens verden. Vi vil udover at være kompetente trænere også bestræbe os på at gøre gymnastikken sjov og styrke sammenholdet mellem gymnasterne.

Alle er velkomne – både nybegyndere og øvede.

Vi glæder os til at se dig!

Instruktører: Malene Talbro Gram Eriksen, Helle Hansen

Hjælper: Oliver Hansen



Besøg vores side på Facebook
facebook.com/fgifgymnastik

Husk at klikke  **Synes godt om**

– du er altid er velkommen til at bidrage med indhold!



OPVISNINGSHOLD

Spring og Parkour - for drenge fra 5. kl. og op

Kom så op af stolene drenge, nu er der mulighed for at gå til springgymnastik og samtidig dyrke den populære sport - Parkour.

Holdet er for de drenge, der gider lave noget, de drenge der ønsker at dygtiggøre sig, de drenge der ikke er bange for at lave noget, for der skal arbejdes og knokles for at blive dygtige.

Der skal bygges muskler på kroppen, der skal arbejdes med konditionen og med koordinationen (det vil sige kunne lave en masse forskellige bevægelser samtidig) så vi kan lave en masse spændende spring, både gymnastiske spring og parkour spring.

Vi skal arbejde med de traditionelle spring som kraftspring, flikflak, forlæns og baglæns salto, salto med skruer og dobbeltsalto, men..... Vi skal også arbejde med elementer fra Parkour som dash, monkeyjump, king kong, weak, cork, wallflip, wallspin butterfly kick, lazy..... og hvad vi ellers når.

Vi vil forsøge at komme i Odense springcenter én gang om måneden.

Så drenge... vil I bygge muskler på arme og ben og en sixpack der dur, så kom til Fraugde og dyrk spring og parkour. Find en fed video fra sidste sæson på www.gymnastik.fraugde-gif.dk

OBS: De første 3 træninger er åbne for alle, nye som gamle gymnaster. Vi vil bruge de tre første gange på at dele gymnasterne i to hold efter niveau.

Herefter får du at vide, om du skal gå på Hold A (kl. 17.30-19.00) eller Hold B (kl. 18.30-20.00).

Instruktører: Lars Knudsen, Jens Chr. Jensen, Nicolas Zinck, Mark Flint Eliassen

Hjælper: Anders Østergaard Søberg



OPVISNINGSHOLD

Fraugdes Juniorhold – piger og drenge fra 5. kl. og op



Hvis du gerne vil have udfordringer, fed gymnastik, sammenhold, sved på panden samt have det sjovt, så er Fraugdes Juniorhold lige noget for dig.

Så skynd dig ned i Fraugdehallen mandag kl 16.30 og prøv Fraugdes Juniorhold.

På Fraugdes Juniorhold får du både rytme og springtræning. Du behøver ikke vælge noget fra i forhold til så mange andre mix/juniorhold.

Holdet er for dig, som kan de grundlæggende ting som f.eks. afsæt og ophop, håndstand, vejrmøller, araberspring, salto og har lyst til bygget endnu mere på dine gymnastiske evner. Deltagelse på holdet forudsætter, at du går på et andet hold.

Der vil være 3 åbne træninger, hvorefter holdet udvælges.

Alle er velkomne, og det vigtigste er, at du har lyst til at gå på holdet.

Instruktørerne på holdet er engagerede og brænder for at udvikle dig som gymnast, både personligt og gymnastisk.

Der vil være weekendtræninger og ture ud af hallen, hvor der vil være mulighed for, at du kan udvikle dig endnu mere, og at vi kan dyrke det sociale fælleskab.

Vi glæder os til at se dig!

Instruktører: Rasmus Holmelund Jarbøl, Marlene Talbro Gram Eriksen

VOKSENHOLD

Stolegymnastik

Du føler måske, at du ikke længere kan klare dig på et almindeligt seniorhold fordi, du bruger mange kræfter på at holde balancen, og du får måske ikke så meget ud af træningen, og du holder derfor op med at være aktiv i idrættens verden.

Når ressourcerne svinder, har man brug for støtte, og derfor vil vi gerne igen i år tilbyde at bruge stolen som støtte.

Med stolen som omdrejningspunkt vil vi i et inspirerende program med god musik og inddragelse af forskellige redskaber få rørt kroppen godt igennem. Vi vil arbejde på at styrke bevægelighed, udholdenhed, balance, udspænding m.m., samt komme op og ned fra gulv.

Instruktør: Inga Kristensen

VOKSENHOLD

Seniorgymnastik

Vi arbejder med traditionelle gymnastikøvelser i roligt tempo kombineret med forskellige andre input med fokus på aktivering af hele kroppen.

Vi arbejder med optræning af muskelkraft, udholdenhed, styrkelse af balance, reaktionsevne, koordinationsøvelser, ledbevægelse samt træning af ryg og maveøvelser, udstrækning mm.

Vi bruger forskellige redskaber, vi støtter hinanden, og vi lytter og bruger musikken til bevægelse.

Alle kan deltage, alle får sved på panden, og der er plads til forskellighed med det sociale og dialog i højsæde, og man bidrager med det, man har ressourcer til.

Der sluttes af med kaffe og fællessang.

Instruktør: Inga Kristensen



VOKSENHOLD

All-Round holdet – særlig tilrettelagt træning

All-round holdet er for dig, som har lyst til at have det sjovt, få sved på panden og have medindflydelse i træningen.

Har du en skavank eller to, eller har du bare brug for at røre dig, hygge dig, få snakket med dine holdkammerater og få et afbræk i hverdagen, så er dette hold lige noget for dig.

Holdet vil være tilgængeligt for alle, og jeg vil gøre mit bedste for at få alle med, uanset hvilke hindringer/smerter du måtte have.

Selvom vi er et hold, vil jeg have fokus på og tage hensyn til hver enkelt af jer.

Udgangspunktet for træningen vil være gymnastik og forskellige øvelser med fokus på kondition, styrke- og udholdenhedstræning.

Så har du lyst til at have det sjovt, møde nye og gamle bekendtskaber og få rørt kroppen igennem, så skal du møde op på Fraugde Skole.

Instruktør: Fysioterapeut René Schmidt Sørensen

VOKSENHOLD

Pilates

Vores primære fokus er på at styrke kropsstammen. Dvs. vi arbejder med øvelser, der styrker maven- og ryggens muskler.

Samtidig arbejder vi med at smidiggøre alle kroppens muskler, så vi kan undgå småskavanker i hverdagen.

Til nye deltagere : Kendskab til Pilates er ingen forudsætning for at deltage, da der vil blive taget hensyn til den enkeltes "småskavanker" og behov. Øvelserne foregår langsomt og kontrolleret ved hjælp af vejrtrækningen, som vi indøver fra starten.

I er velkomne til en gratis prøvetime, så I kan se, om det er et hold, der passer Jer . Jeg glæder mig til at se Jer alle, og jeg håber, at vi sammen får en hyggelig sæson.

Instruktør: Ergoterapeut Merrith Rasmussen

VOKSENHOLD

Yoga

Leder du efter en træningsform, der både glæder og gavner din krop og dit indre? Så mød op på Nørrebrojergskolen hver onsdag kl. 19.30-21.00

Undervisningen er baseret på den klassiske Hatha yoga, der er de oprindelige fysiske stillinger og åndedrætsøvelser udført i et roligt tempo og med pauser imellem stillingerne.

Yogastillingerne - også kaldet asanas - træner alle dele af kroppen, strækker, styrker og vedligeholder muskler, led og rygsøjle, styrker knoglerne og holder alle kropsfunktionerne sunde og raske.

Yogaåndedrætsøvelserne - også kaldet pranayama - genopbygger og genoplader kroppen og bidrager til følelsen af ro, balance og veloplagthed. Åndedrættet trænes og bruges bevidst i yogaøvelserne for at opnå det fulde udbytte af øvelserne.

Forudsætningen for at deltage?

Lyst og interesse for at dyrke yoga, almindelig god fysisk form og godt humør.

Derudover er det en god ide at medbringe: et tæppe, bluse og lange bukser, der er til at bevæge sig i.

Instruktør: Lisbeth Danielsen

**Husk at du kan gå til Zumba
2 gange om ugen for kr. 800,-
I alt 48 gange**

VOKSENHOLD

Zumba

Bemærk maks 35 pladser pr. hold

Har du prøvet Zumba Fitness før? Så ved du, hvor sjovt det er!

Har du ikke prøvet det før, og kunne du tænke dig at forbrænde ca. 450 kalorier i timen, samtidig med at du får tonet musklerne alle de "kritiske" steder?

Zumba er en dance workout, som er inspireret af musik fra hele verden (ikke kun Latin, som tidligere var tilfældet). Vi møder op med en god blanding af salsa, merengue, jive, funk, reggaeton, disco, current hits og meget mere... og selvfølgelig en MASSE god energi! Vores koreografier er enkle at gå til, så alle kan være med. Også Mænd! Kan du lide at lægge hæmningerne fra dig og danse til god musik i selskab med en masse andre danseglatte mennesker, så er Zumba helt sikkert noget for dig! Kom og få en masse sved på panden og et stort smil på læben og bliv hooked på de hotteste Zumbarytmer.

Instruktør Mandag : Tanja Larsen

VOKSENHOLD

Fraugdes Frøkener

Er du pige og er fyldt 18, år så har vi holdet til dig.

Vi lægger vægt på, at det skal være sjovt og udfordrende at gå til gymnastik.

Vi kombinerer grundgymnastik med leg, styrke, dans og grin.

Vi håber at se Jer i hallen!

**Se også under Outdoor,
hvis du vil træne Cross Gym hele året**

VOKSENHOLD

Cross Gym - Indendørs

Bemærk maks 35 pladser

Dette er træningen, hvis du vil opnå resultater på kort tid, og du er klar til at knokle.

Træningen er højintens med stor variation, hvor kredsløb og muskulatur udfordres max hver gang.

Du får i alt 24 træningssessioner á 45 minutter.

Du har dog også mulighed for at tilmelde dig det almindelige indendørshold og udendørsholdet til en reduceret pris på kr. 800,00 for begge hold. Det betyder, at du får i alt 63 sessioner og sparer i alt kr. 250,00.

Der vil også i begrænset omfang være mulighed for at skifte mellem holdene efter aftale med instruktøren. Er du fx tilmeldt mandagsholdet, men er forhindret, må du gerne i samme uge komme på torsdagsholdet og omvendt. Muligheden for dette afhænger af, hvor tæt holdene bliver booket. Kontakt instruktøren for nærmere information.

Da intensiteten er høj, kan træningen klares på kort tid. Træningens opbygning ser sådan ud:

A: Grundig opvarmning med stigende intensitet.

B : CrossGym: konceptet bygger på 20 sekunders arbejde og 10 sekunders restitution mellem hver øvelse. Øvelserne er bygget op, så der veksles mellem hård styr-ketræning, kombinationsøvelser med fokus på stabilitet, styrke og balance samt kredsløbsøvelser, hvor pulsen skrues helt op.

C: Nedkøling, stræk og balance.

Alle uanset grundform kan være med, men du skal synes, at det er sjovt at blive presset og have lyst til at forbedre din fysik. Vi skruer forbrændingen i vejret, toner kroppen og bliver stærkere.

Tag manden, konen eller naboen med. Vi får det sjovt, og det tager kun 45 minutter!

Instruktør: Gitte Kofod

Outdoor

– en ny kategori i Fraugde gymnastik

Vi har valgt at samle de idrætsformer, som falder uden for den normale gymnastikgenre i sin egen kategori for at sætte ekstra fokus på en række spændende tilbud, som vi er stolte over at have med i programmet.

Vi ønsker at tilbyde det bedste til vores medlemmer og ved at sætte ekstra fokus på de mere specielle hold, forsøger vi at skabe synergi i tilbuddene.

Instruktørerne på Outdoorholdene arbejder tæt sammen for at tilbuddene i størst muligt omfang skal kunne supplere hinanden, og du kan derfor som medlem med fordel deltage på flere hold samtidig.

Løb

På Fraugdes løbehold kan alle være med uanset konditionsniveau, da holdet både henvender sig til nybegyndere og øvede løbere.

Så har du lyst til at komme i bedre form og få styrket det personlige velvære, der kommer ud af røre sig, men også af at nyde naturen i og omkring Fraugde, så tag løbeskoene på og vær med til at opleve energien og det sociale sammenhold, der er på holdet.

Der er tradition for, at vi deltager i et løb undervejs, men det aftaler vi på holdet, hvis der er stemning for det.

Vi mødes ved Fraugdehallens indgang.

Instruktør:

Irene Sommer



Mountainbike

Til dig som vil ud og nyde naturen og samtidigt ha' pulsen op! Igen i år kører vi mountainbike. Turene vil variere i længde og location. Vi vil primært køre i området omkring Fraugde, men ca. en gang om måneden vil vi tage lidt længere væk for at få noget mere udfordring. Alle kan være med, bare du har lyst til at cykle.

OBS! Onsdag trænes kun i sommersæsonen. Søndag træner vi hele sæsonen.

Instruktører: Johs Christensen, Bjarne Ejby Pedersen



Mountainbike Junior

Vi træner hver 2. søndag, og mødes ved Ane's Høj ved Ibjergskoven.

Læs mere på www.fraugdemtb.dk.

Kom med ud i den friske luft og oplev naturen på en helt ny måde samtidig med, at du kommer i rigtig god form.

Lær at få fuldstændig kontrol over din cykel på en sjov og udfordrende måde sammen med andre på din egen alder.

Din mor eller far er velkomne til at køre med, og for de allermindste er det måske også en god idé, at de gør det de første par gange.

Alle kan være med, bare du har lyst til at cykle.

Instruktører: John Tvingsholm, Per Hansen

NYHED

De firkantede hjul

De firkantede hjul henvender sig til alle, som cykler meget. Det kan være den daglige cykeltur til og fra arbejde, til MTB eller motionscykling.

Træningen bygger på mange af nutidens koncepter såsom broncecirkel, Cross Gym med flere. Filosofien er at styrke de muskler, som man ikke bruger fysisk på en cykel, men som er vigtige for at opnå en stærkere, længere og bedre udholdenhed til mange timer i sadlen.

Holdet træner 1 1/2 time og består af følgende elementer:

Opvarmning 15 til 25 min.

Træning 30 til 45 min

Udspænding 15 til 20 min.

Der vil i løbet af sæsonen være 3 "max-tests", så man kan følge sin udvikling hen over vintersæsonen.

Holdet træner på Nørrebjergskolen, og er et m/k hold med en minimumsalder på 13 år.

Så kig forbi og lad os få nogle svedige timer sammen med høj puls hen over vinteren.

Instruktør: Lars Kruise

NYHED

FGIF Roaderunners – Landevejscykling

FGIF Roaderunners er holdet for dig, som nyder at komme ud og køre på landevejene i lokalområdet sammen med en flok andre motionscyklelister.

Vores målsætning er at skabe et hold, hvor der er fokus på det socialt sammenhold, mens vi får sved på panden og gode oplevelser sammen.

Holdet er for dig, der har lyst til at komme ud og køre med andre cykelinteresserede eller har mod på at træne op til et større motionscykelløb. Målet kan også være Fyn rundt eller et af de mange andre motionscykelløb, der bliver afholdt i Danmark.

Træningen vil blive varieret lige fra en cykeltur i området til intervaltræning i små og større grupper på udvalgte strækninger til enkelstart.

Vi træner torsdage fra kl 19.00 og 1 til 1 1/2 time.

Krav for at deltage på holdet er, at man selv har cykel og udstyr, og det er et krav, at alle kører med hjelm, når vi cykler.

Aldersgruppen er 15 og op.

Instruktører: Lars Kruise, Per Hansen

NYHED

Cross Gym

– hele året –august-juni

Bemærk maks 25 pladser

Der trænes indendørs fra ca. midt oktober til ca. midt april.

I perioderne midt august- midt oktober og midt april- midt juni foregår træningen udendørs, og opvarmningen er erstattet af let løb med indlagte øvelser undervejs.

Du får i alt 39 træningssessioner á 45 minutter.

Du har dog også mulighed for at tilmelde dig det almindelige indendørshold og udendørsholdet til en reduceret pris på kr. 800,00 for begge hold. Det betyder, at du får i alt 63 sessioner, og du sparer i alt kr. 250,00.

Der vil også i begrænset omfang være mulighed for at skifte mellem holdene efter aftale med instruktøren. Er du fx tilmeldt mandagsholdet, men er forhindret, må du gerne i samme uge komme på torsdagsholdet og omvendt. Muligheden for dette afhænger af, hvor tæt holdene bliver booket. Kontakt instruktøren for nærmere information.

Du kan godt være med, selvom du ikke er en erfaren løber, der vil også være mulighed for at lave en "Powerwalk" gruppe, hvis der er behov for det.

Dette er træningen hvis du vil opnå resultater på kort tid, og du er klar til at knokle. Træningen er højintens med stor variation, hvor kredsløb og muskulatur udfordres max hver gang. Da intensiteten er høj, kan træningen klares på kort tid.

Træningens opbygning ser sådan ud:

- A: Grundig opvarmning med stigende intensitet.
- B: CrossGymkonceptet bygger på 20 sekunders arbejde og 10 sekunders restitution mellem hver øvelse. Øvelserne er bygget op så der veksles mellem hård styrketræning, kombinationsøvelser med fokus på stabilitet, styrke og balance samt kredsløbsøvelser, hvor pulsen skrues helt op.
- C: Nedkøling, stræk og balance.

Alle uanset grundform kan være med, men du skal synes, at det er sjovt at blive presset og have lyst til at forbedre din fysik. Her får du både skruet forbrændingen i vejret, tonet kroppen og bliver stærk og udholdende.

Tag manden, konen eller naboen med. Vi får det sjovt, og det tager kun 45 minutter!

Instruktør: Gitte Kofod

DAG / HOLD / ALDESKLASSE / TID / HVOR / PRIS

Småbørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2015 og har sidste træning i uge 11/2016

I alt 24 gange

Dag/side	Hold	Aldersklasse	Tid	Hvor	Pris
Tirsdag					
Side 12	Forældre-/barn 1	3-5 år	16.30-17.30	Nørrebjergskolen	610,-
Side 12	Forældre-/barn 2	3-5 år	18.00-19.00	Nørrebjergskolen	610,-
Onsdag					
Side 13	Fræserhold 1	4-6 år	16.30-17.30	Nørrebjergskolen	530,-
Side 12	Forældre-/barn	1½-3 år	16.45-17.45	Fraugde Skole	610,-
Torsdag					
Side 13	Fræserhold 2	4-6 år	16.45-17.45	Fraugde Skole	530,-



DAG / HOLD / ALDESKLASSE / TID / HVOR / PRIS

Skolebørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2015 og har sidste træning i uge 11/2016

I alt 24 gange

Dag/side	Hold	Aldersklasse	Tid	Hvor	Pris
Mandag					
Side 19	Fraugdes Juniorhold	5. klasse og op	16.30-18.30	Fraugdehallen	1130,- *
Tirsdag					
Side 14	Fitness Dance	12-15 år	16.45-18.15	Fraugde Skole	755,-
Onsdag					
Side 16	Springdrenge	3.-4. klasse	16.30-18.00	Fraugdehallen	755,-
Side 14	Tuller 2 the Power	6-10 år	17.45-18.45	Nørrebrojergskolen	530,-
Side 14	Turbotøser	1.-2. klasse	18.00-19.00	Fraugdehallen	530,-
Side 15	Springpiger	5. klasse og op	19.00-20.30	Fraugdehallen	755,-
Torsdag					
Side 16	Loppedrenge	1.-2. klasse	16.00-17.00	Fraugdehallen	530,-
Side 15	Springpiger	3.-4. klasse	16.30-18.00	Fraugdehallen	755,-
Side 18	Spring & Parkour A	5. klasse og op	18.30-20.00	Fraugdehallen	755,-
Side 18	Spring & Parkour B	5. klasse og op	17.30-19.00	Fraugdehallen	755,-
Søndag					
Side 25	MTB Junior	Juniorer	Se website	Ibjergskoven	300,-
Side 25	MTB Junior m/Langesø	Juniorer		Ibjergskoven	600,-

* Sæsonen slutter i april, hvilket betyder 28 almindelige træninger plus øvrige træninger og opvisninger.

DAG / HOLD / ALDESKLASSE / TID / HVOR / PRIS

Voksenhold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2015 og har sidste træning i uge 11/2016

Dag/side	Hold	Aldersklasse	Tid	Hvor	Pris
Mandag					
Side 27	Cross Gym - helårs	Voksne M/K	18.00-18.45	Fraugde Skole	630,- *****
Side 21	Pilates	Voksne M/K	18.00-19.30	Nørrebjergskolen	755,-
Side 22	Zumba I	Voksne M/K	19.30-20.30	Nørrebjergskolen	530,- ***
Tirsdag					
Side 20	Stolegymnastik	Seniorer M/K	8.45-9.45	Fraugde Fritidscenter	490,- *
Side 20	Seniorgymnastik	Seniorer M/K	10.15-11.30	Fraugdehallen	590,- *
Side 26	De firkantede hjul	Voksne M/K	19.30-21.00	Nørrebjergskolen	755,-
Onsdag					
Side 24	Løb	Voksne M/K	17.30-18.30	Fraugde Fritidscenter	200,- **
Side 21	All-Roundholdet	Voksne M/K	18.00-19.00	Fraugde Skole	530,-
Side 22	Yoga	Voksne M/K	19.30-21.00	Nørrebjergskolen	755,-
Side 25	MTB	Voksne M/K	Se website	Fraugde Fritidscenter	400,-
Side 25	MTB m/Langesølicens	Voksne M/K		Fraugde Fritidscenter	700,-

Se stjernemarkeringernes betydning på næste side

DAG / HOLD / ALDESKLASSE / TID / HVOR / PRIS

Voksenhold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2015 og har sidste træning i uge 11/2016

Dag/side	Hold	Aldersklasse	Tid	Hvor	Pris
Torsdag					
Side 23	Cross Gym - indendørs	Voksne M/K	18.00-18.45	Nørrebrojergskolen	420,- *****
Side 22	Zumba II	Voksne M/K	18.00-19.00	Fraugde Skole	530,- ***
Side 23	Fraugdes Frøkener	18+ K	19.00-21.00	Nørrebrojergskolen	980,-
Side 26	FGIF Roadrunners	Voksne M/K	19.00-20.30	Fraugde Fritidscenter	120,- ****
Side 26	FGIF Roadrunners	Voksne M/K	19.00-20.30	Fraugde Fritidscenter	300,- *****
Søndag					
Side 25	MTB	Voksne M/K	Se website	Fraugde Fritidscenter	400,-
Side 25	MTB m/Langesølicens	Voksne M/K		Fraugde Fritidscenter	700,-
Side 25	MTB Junior	Juniorer	Se website	Ibjergskoven	300,-
Side 25	MTB Junior m/Langesø	Juniorer		Ibjergskoven	600,-

* Forlænget sæson i forhold til tidligere sæsoner. Fra den 1. september til den 19. april i alt 29 gange

** Løbesæsonen løber fra uge 36 til uge 22 i alt 35 gange

*** Du kan gå til Zumba både mandag og torsdag til nedsat pris - nemlig kr. 800,- for begge hold

**** Opstart uge 33. Prisen er for træning i perioden august til oktober (så længe vejret er til cykling)

***** Prisen er for træning i perioden april 2016 til oktober 2016

***** Du kan tilmelde dig både indendørs- og helårsholdet og få i alt 63 træninger for kun kr. 800,-

CrossGym Helårs starter den 17. aug. 2015 og slutter den 13. juni 2016 - i alt 39 træninger

CrossGym Indendørs starter den 3. september 2015 - i alt 24 træninger



Køb el hos Energi Fyn og støt din forening ...

Når du støtter, betaler vi

Køb FynskSupportEl. Så får din forening automatisk sponsoring.

Det er nemt: Hvad enten du er medlem, forælder, har egen virksomhed, er nabo eller lokal handlende skal du blot udfylde en enkel tilmelding på www.fynsksupportEl.dk.



FynskSupportEl
- ny energi til din klub



Se mere og tilmeld dig på
www.fynsksupportEl.dk

Ny energi til din forening

Som tak støtter Energi Fyn din forening med 2 øre pr. kWh. Støtten er altså ikke noget, som bliver lagt oven i din pris! Det kan blive til mange penge for foreningen.

Få mere at vide hos din forening, på www.fynsksupportEl.dk eller scan QR-koden med din mobil.



QR-kode

Energifyn
www.energifyn.dk