

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



GYMNASTIK SÆSONPROGRAM



2017/2018

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



Velkommen til sæson 2017/2018

Det er med stor glæde, at jeg kan byde velkommen til den nye sæson, hvor vi igen i år har sammensat et program, der gerne skulle tilgodese 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.

Sæsonen

Sæsonen starter i uge 36, mandag den 4. september 2017, og slutter i uge 12/2018 med mindre andet er angivet i oversigtstabellen. Du tilmelder dig ved at gå ind på vores hjemmeside www.fraugde-gif.dk og vælge fanebladet gymnastik. Husk, at hvis du har gået til gymnastik før, så skal du benytte det login, du fik, da du tilmeldte dig sidste gang. Hvis du ikke er registreret i Conventus, skal du registrere dig som nyt medlem. Ved tilmelding opkræves kontingent for hele sæsonen. På enkelte hold vil der være begrænsede pladser – det vil fremgå af holdbeskrivelserne. Der er åbent for tilmelding fra august måned.

Ved sæsonstarten vil der som altid være repræsentanter fra udvalgene, som vil være behjælpelige med at svare på spørgsmål, og give vejledning til indmeldelsesproceduren. Som altid har du mulighed for at prøve et par træningsaftner, inden du endeligt beslutter dig. Også i år har vi tilbud om gymnastik på flere træningssteder, nemlig Fraugde skole, Fraugde Hallen, salen i Fraugde Hallen samt på Nørrebjergskolen.

Program 2017/2018

De fleste tilbud kender du fra de tidligere år – der er dog lidt nyt....

For skolebørnsholdene har instruktørerne et ønske om at følge de hold, som de har haft sidste år. Det betyder, at der er en lidt anderledes klasseinddeling end vanligt. Det mixede hold for drenge og piger i 0. klasse var en succes, og vi udvider det med, at det er et tilbud til 0.-1. klasserne: "Springfiduserne". Holdet har til formål at gøre børnene klar til den "rigtige" gymnastik og samtidig tage højde for deres behov for leg. De øvrige inddelinger vil fremgå af programmet.

For de voksne er der et helt nyt tilbud. SALSATION. Dette hold er for dig der ønsker en kombination af dans og fitness – læs meget mere under programmet.

Desuden vil jeg gerne gøre lidt reklame for de tilbud, vi har til mændene i vores område. Det er jo in at gøre som "RIGTIGE MÆND", og har du lyst til at motionere sammen med andre, har vi forskellige tilbud alt efter temperament. Er du til friluftslivet, så er Mouintainbike eller CrossGym Udendørs noget for dig. Har du mere lyst til indendørs træning, skal du vælge CrossGym eller Modige Herrer. Endelig kan det være, at du har fået nogle skavanker eller er en mere moden mand. Så har vi tilbuddene All-roundholdet, Stolegymnastik og Seniorholdet. Derudover er der mulighed for Yoga, Pilates m.m. - der er altså ingen undskyldning for ikke at bevæge sig ned i gymnastiksalen.

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".

Samtidige aktiviteter i FGIF

Vi har desværre ikke mulighed for at tage højde for, hvornår fodbold udbyder hold for børnene. Vi har Fraugde Hallen tre dage om ugen, og skal have tiderne til at passe med instruktørernes behov. Uden instruktører, ingen hold. Det har altid været sådan, at fodbold og gymnastikafdelingen har haft forståelse for, at der er børn, der starter senere, fordi de færdiggør sæsonen enten med sommer- eller vinteraktiviteten. Spørg endelig, hvis I er i tvivl.

Frivillige i FGIF-gymnastik

Har du selv lyst, eller kender du en, der kunne tænke sig at give en hånd med – det kan være praktiske opgaver, være med i et af vores udvalg, sponsor, være instruktør eller hjælper – så kontakt mig endelig for at få nærmere information. Ring på 51 18 95 97 og indtal en besked, så kontakter jeg dig.

Afslutning

Der er som altid mange muligheder for alle aldre og begge køn, så kig programmet igennem og find det eller de tilbud, der passer bedst til dig. Du vil finde beskrivelser af de enkelte hold samt træningstidspunkter og priser senere i dette blad. God fornøjelse.

Lone Lyng Clausen

Formand FGIF-gymnastik

Calendar

Vigtige datoer 2017/2018

- 4. september Sæsonstart
- 7. oktober Fest for alle i Fraugde og omegn
- November FGIF har 50 års jubilæum
- 11. februar Fastelavnsfest for småbørnsholdene og deres familie
- 22. februar Generalforsamling
- 25. marts Opvisning

Find en kalender på hjemmesiden, hvor ferieperioder m.m. fremgår.
Vælg Gymnastik/Sæsonkalender

Gymnastikopvisningen 2017

Som altid var det en rigtig dejlig dag. En af de første forårsdage og mange forventningsfulde børn, for hvem det er rigtig stort at skulle vise eksempelvis bedsteforældrene, hvor dygtige de er blevet til gymnastik. Når vi tænker på gymnastikopvisninger, så er det ord som "Tradition", "Festligt" og "Farverigt", der falder os ind.

En tradition der går tilbage til gymnastikkens begyndelse – dagen hvor fanen har sin berettigelse, hvor gymnasterne uanset niveau gør deres allerbedste, og hvor instruktørerne har sammensat netop det program, de mener, vil passe bedst til deres hold. Vi er afhængige af, at der er tilskuere. Gymnasterne mærker også pulsen blandt publikum og gør sig ekstra umage, når klapsalverne når dem. Sådan var det også i år. Tak til alle jer, der ville bruge jeres søndag sammen med vores forening. Tak til gymnasterne, instruktørerne og alle de frivillige, som gav en hånd med til det praktiske. I vil rundt om i bladet kunne se billeder fra opvisningen.

Håber at se rigtig mange i 2018 – Palmesøndag den 25. marts – HUSK at sætte kryds i kalenderen - Alle er velkomne.



4



5

Om Fraugde Gymnastik

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

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 møder 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.

Menneskene bag

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, udover selve bestyrelsesarbejdet, også involveret i bl.a. administrationsudvalg, redskabsudvalg og holdudvalgene.

Holdudvalgene

Småbørns-, skolebørns- og voksenukvalgets 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

Udover de frivillige i bestyrelsen og i udvalgene, har foreningen også en gruppe af opgaveansvarlige, som varetager andre praktiske opgaver.

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



Lone Lynge Clausen
Formand siden 2004, i bestyrelsen siden 2000
Medlem af Administrationsudvalget
Instruktør på Forældre-/barn 3-5 år

Lone bor i Over-Holluf med sin mand Jørgen. Til dagligt arbejder hun som konsulent/projektleder ved Psykiatrien i Region Syddanmark, hvor hun har ansvaret for at implementere it systemer i samarbejde med medarbejderne på de psykiatriske afdelinger i hele regionen. Lone har været medlem af FGIF-gymnastik siden 1994, være instruktør på forældre/barn hold 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 udover de almindelige instruktør- og formandsopgaver også repræsenterer foreningen i Hovedbestyrelsen og Fritidsudvalget.



Tina Godtfred-Iversen
Næstformand på første år, andet år i bestyrelsen
Medlem af Voksenukvalget og Administrationsudvalget
Instruktør på All-round og Pilates

Tina er 34 år, har været medlem af bestyrelsen det sidste år, og befinder sig godt med det.

Til dagligt arbejder hun som kiropraktor, er gift og har to gymnastikglade børn. I sin fritid dyrker hun motionsboksning og løb. Desuden er hun instruktør på All-round og pilatesholdene.

- 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



Renee Sidney Banzon-Pedersen
Andet år i bestyrelsen
Medlem af Småbørnsudvalget
Instruktør på Fræserholdet

Renee bor i Fraugde med sin mand Kasper og deres to drenge, som begge dyrker gymnastik i foreningen.

Hun er ved at læse til pædagog.

Hun er den nye instruktør på Fræserholdet for børn i alderen 4-6 år. Hun glæder sig til endnu en god sæson i Fraugde Gymnastikforening.



Lars Kruise
Bestyrelsesmedlem i seks år
Medlem af Redskabsudvalget og Voksenudvalget
Instruktør på voksenhold

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, vedligeholdelse og ombygninger af skolens mange bygninger. Lars holder meget af at hygge sig i godt selskab både i og uden for hallen.



Christian Walther Andersen
Andet år i bestyrelsen
Medlem af Småbørnsudvalget

Christian bor i Fraugde med sin kone og sine to børn: Birka på tre år og Frej, der er ét år gammel. Han er er Ph.D.-studerende på SDU, hvor han arbejder med teoretisk partikelfysik. Når gymnastikken går i gang efter sommerferien, går han til gymnastik med børnene.

I bestyrelsen har Christian ansvaret for hjemmesiden og andre IT-opgaver.



Kim Rikke Suhr
Andet år i bestyrelsen
Medlem af Voksen-, Redskabs- og Sponsorudvalget
Instruktør for forældre/barn 1½-3år, springpiger 4.-5. klasse og 0.-1. klasse mix

Kim er 27 år og bor sammen med sin kæreste Palle i Over Holluf. Kim har gået til gymnastik i snart 25 år, og været instruktør for både konkurrencehold og repræsentationshold i flere år, og begyndte som instruktør i Fraugde gymnastikforening for 3 år siden. Derudover arbejder Kim som kontorassistent i Tietgenbyen.



Gerard Hekkelman
Andet år i bestyrelsen

Gerard er 34 år, og bor i Fraugde med sin familie. Han er indgået i bestyrelsen i 2016.



Louise Sørensen
Andet år i bestyrelsen
Medlem af Skolebørnsudvalget

Louise er gift med Benny, og arbejder som social- og sundhedsassistent. Hun er mor til to piger, der begge har dyrket gymnastik, siden de var helt små.



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: Kim Rikke Suhr



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, og 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 glæder mig til at se jer i den nye sæson.

Instruktør: Lone Lyngé Clausen

Fræserhold - for drenge og piger fra 4 - 6 år

I denne sæson skal vi lave en masse sjove aktiviteter. Vi skal synge, danse, hoppe og springe. Det er vigtigt for mig, at niveauet er tilpasset det enkelte barn, så vi vil lave mange forskellige aktiviteter, så der er plads til de helt nye gymnaster, men også de gymnaster der har gået til gymnastik før. Vi vil lave aktiviteter, der understøtter barnets motorik gennem leg. Vi skal lave kolbøtter, redskabsbaner og små serier. Vi skal klatre i ribberne og hoppe på madrasser. Og så skal vi selvfølgelig med til den årlige opvisning, hvor vi vil vise hvad vi har lavet i løbet af sæsonen.

Holdet øver uden forældre, men i er velkommen til at blive og vente.

Instruktør: Renéé Sidney Banzon-Pedersen



SKOLEBØRNSHOLD - BLANDET

Springfiduser 0.-1. kl.

Holdet henvender sig til drenge & piger, der går i 0. og 1. klasse.

Børnene vil blive introduceret til gymnastikkens verden med både rytme og spring.

Vi lærer tingene helt fra basis og tilrettelægger efter børnenes niveau.

Vi skal også fjolle og hygge med sjove lege.

Vi er rigtig glad for forældrehjælp, da det har en positiv virkning på gymnastikbørn, når de ser at mor og far viser interesse. Det kunne fx være på skift at hjælpe med redskaber. Holdet træner generelt uden mor og far i hallen, men vi har et opholdsrum lige ved siden af, så de stadig kan være tæt på ved behov.

Kom og vær med til en sjov time med masser af fart og bevægelse.

Sidst på sæsonen er vi klar til den årlige opvisning, hvor vi viser alt det, vi har lært.

Instruktør: Louise Sørensen og Sanne Shah

SKOLEBØRNSHOLD - Piger

Turbotøser 2.-3. 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 Petersen, Helle Hansen, Betina Gamholt

Hjælpere: Freja, Lærke Dam Lange og Maria Henriksen

SKOLEBØRNSHOLD - Piger

Springpiger 4.-5. kl.

Spring/rytmepigerne er et hold med masser af spændstige spring, både på måtte og trampolin.

Vi skal lave forskellige rytmeserier, danse, bevæge os på anderledes måder, og have det sjovt. Vi skal lære en masse grundteknikker, styrke og smidighed, og der er masser af plads til at udvikle sig.

Instruktør: Kim Rikke Suhr og Casper Feldt

Hjælpere: Dani Sørensen og Per Nielsen

SKOLEBØRNSHOLD - Piger

Springpiger fra 6. 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 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: Line Skadhauge og Rasmus Holmelund Jarbøl

Hjælpere: Helle Hansen, Stig Petersen, Dani Sørensen og Per Nielsen

PIGEHOLD 12-18 år

Fitness Dance / Showdance

Fitness Dance / Showdance er til friske piger, der elsker at danse til noget fedt musik. Vi vil lave forskellige danseserier og styrketræne kroppen, imens vi har det sjovt. I løbet af sæsonen vil vi lave en show-dance, hvor vi langsomt bygger koreografien op. Hvis du elsker at danse og samtidig gerne vil i form, så kom frisk, bliv fit, og gør træningen til en fest. (Holdet er fra 12 til 18 år)

Instruktør: Heidi Madsen



SKOLEBØRNSHOLD - Drengene

Springdrenge 2.-4. kl.

Her er holdet for friske drenge, der vil være dygtige og seje til gymnastik

Vi går til den og er ret seriøse, men vi skal også have det sjovt.

Kan du tænke dig at lave salto, flikflak, kraftspring, håndstand, men også prøve kræfter med spring som monkey, dash, speed og webster, ja så er det her holdet for dig.

Vi advarer imod store muskler, skøre jokes og højt energiniveau .

Vi glæder os til at se dig.

Instruktører: Jens Christan Jensen og Lars Knudsen
Hjælpere: Christian Bruus Runge og Tina Rust Egedorf



OPVISINGSHOLD - Drengene

Spring & Parkour - Drengene minimum 5. klasse

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

Instruktører: Lars Knudsen, Jens Christian Jensen, Nicolas, Marc og Magnus



VOKSENHOLD

Modige Herrer

Modige Herrer er holdet for mænd i alderen fra 18 år og op.

Holdets filosofi er, at det er et fristed, hvor der mandehygges, mens der kommer sved på panden i godt selskab.

Træningen er varieret, med fokus på høj puls og opstramning / styrketræning af hele kroppen. Træningen bygger på mange af nutidens koncepter, såsom broncecirkel, CrossGym med flere. Filosofien er at styrke de muskler, som man ikke bruger.

Det har ingen betydning, om du ikke har trænet før, da vi primært træner uden vægte, men bruger kroppen som vægt.

Så pak tasken og kom og vær med til nogle hyggelige træninger henover vinteren.

OBS! Det er os fra opvisningen med Kaptain Jespersen

Instruktør: Lars Kruise

VOKSENHOLD Salsation



Navnet Salsation® - er skabt ud fra et mix af ordene: Salsa og Sensation.

SALSA - Ikke stilartern, men fra det spanske ord 'salsa' som betyder 'sovs' - altså et mix af forskellige latinamerikanske genrer.

SENSATION - Programmet har et stærkt fokus omkring hele følelsen af musikken, oplevelsen af timen og hver dans.

Salsation® er et skønt danse- / fitnessprogram inspireret af forskellige kulturer, danse (stilarter) og fitness-programmer og lægger stor vægt på musikalitet og 'spillet' mellem instruktør og deltager. Hver koreografi indeholder også funktionel træning, og der er garanteret højt humør og sved på panden, når vi er færdige med timen.

Alle kan være med - håber, vi ses :-)

Instruktør: Tine Andsager Jensen

VOKSENHOLD

Fitness Dance / Stram Op

Dans dig i form med Fitness Dance / Stram op, som er en kombination af dans og styrketræning. Træningen er på 45 min. med høj intensitet, hvor vi veksler mellem høj puls og styrke. Gør det til en fest at komme i form, og få boosted din energi med noget god musik.

Instruktør: Heidi Madsen

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) Jeg møder op med en god blanding af salsa, merengue, jive, funk, reggaeton, disco, current hits og meget mere... og selvfølgelig en MASSE god energi! Mine 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 danseglade 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: Tanja Atkinson



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

Undervisningsform: Undervisningen er baseret på Hatha Yoga.

Den klassiske Hatha yoga 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 yogøvelserne 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

VOKSENHOLD Pilates

Pilates er en træningsform, der forbedrer vores kropsholdning via styrke og udspændingsøvelser.

Pilates styrker primært de stabiliserende muskler i mave og ryg, men du vil opdage at også andre muskler bliver rørt. De stabiliserende muskler er dem, der sidder længst inde i kroppen omkring rygsøjlen. Du kan derfor ikke se musklerne bliver større, men du kan se det på din rankere holdning og måske fladere mave.

Vi vil starte sæsonen med at gennemgå de 7 pilates grundprincipper grundigt, og ud fra dem bygge flere og flere øvelser på. Grundprincipperne er meget vigtige for at øge udbyttet af resten af øvelserne. Det vil primært være pilates på måtte, men er der stemning for det, kan vi tage redskaber med i træningen.

Så har du brug for at få rettet på kontorholdningen, eller søger du et hold, hvor fokus er på stabilitet, så er dette hold noget for dig.

Holdet henvender sig til både kvinder og mænd i alle aldre. Det vil primært være begyndere eller let øvede holdet henvender sig til, men er du øvet pilatesudøver skal du ikke holde dig tilbage, måske i er flere, så vi kan lave et hold specielt til jer.

Instruktør: Tina Gotfred-Iversen

Bemærk, at Yoga træner onsdage og ikke torsdage som angivet i det trykte katalog.

HJEMMESIDE Tilmelding

Gymnastikafdelingen benytter det elektroniske medlemssystem Conventus.

Det betyder, at tilmelding og betaling foregår via vores hjemmeside, som du finder på www.gymnastik.fraugde-gif.dk.

Oplever du problemer med tilmelding, kan du skrive til os på gymnastik@fraugde-gif.dk.

The screenshot shows the website for Fraugde Gymnastik. The browser address bar shows 'gymnastik.fraugde-gif.dk'. The main navigation bar includes links for Forside, Hovedbestyrelse, Fodbold, Håndbold, Gymnastik, Outdoor, Volley, Badminton, Teater, and Udlejning. A secondary navigation bar includes GYMNASTIK, ORGANISATION, HOLD OG TILMELDING, SÆSONKALENDER, MEDLEMSLOGIN, and FRIVILLIG. A dropdown menu is open under 'HOLD OG TILMELDING', listing: ÅRETS UDVALGTE GYMNASTIK, SMÅBØRNSHOLD, BØLEBØRNSHOLD, VOKSENHOLD, OUTDOOR, ØVRIGE BETJENINGER, VEJLEDNING I TILMELDING, and LOKALITETER. The main content area features a 'Tak for denne sæson' section with a photo of a group and a 'Læs mere' button. Below it is a 'Gymnastikopvisning 2017' section with a photo and text about a local competition on March 26th.

SENIOR Stolegymnastik M/K

Du føler måske, at du ikke længere kan klare dig på et almindeligt seniorhold (du bruger mange kræfter på at holde balancen, og får ikke så meget ud af træningen), og 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

SENIOR Seniorgymnastik M/K

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 slutes af med kaffe og fællessang.

Instruktør: Inga Kristensen



SÆRLIGE BEHOV All-roundholdet M/K

All-round holdet er for dig, som har lyst til at have det sjovt, få sved på panden og 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: Tina Gotfred-Iversen



VOKSENHOLD

CrossGym – indendørs

Bemærk maks. 25 pladser pr. hold

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

- Grundig opvarmning med stigende intensitet.
- CrossGym

Konceptet 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 og kredsløbsøvelser, hvor pulsen skrues helt op. 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!

Du får i alt 39 træningssessioner á 45 minutter.

Du har dog også mulighed for at tilmelde dig både mandag og torsdagsholdet til en reduceret pris på kr. 990,00 for begge hold. Det betyder, at du får i alt 78 sessioner og sparer kr. 270,00.

Instruktør: Gitte Kofod



VOKSENHOLD

CrossGym – Udendørs

Bemærk maks. 25 pladser pr. hold

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.

Der trænes indendørs fra ca. midt oktober til ca. midt april efter samme beskrivelse som CrossGym indendørs. 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 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.

Træningens opbygning ser sådan ud:

- Grundig opvarmning med stigende intensitet.
- CrossGym

Konceptet 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 og kredsløbsøvelser, hvor pulsen skrues helt op. 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!

Du får i alt 39 træningssessioner á 45 minutter.

Du har dog også mulighed for at tilmelde dig både mandag- og torsdagsholdet til en reduceret pris på kr. 990,00 for begge hold. Det betyder, at du får i alt 78 sessioner og sparer kr. 270,00.

Instruktør: Gitte Kofod



MTB

MTB junior

Vi træner hver tirsdag, og mødes på parkeringspladsen ved Ane's Høj tæt 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.

OBS - OBS! Vi holder vinterpause fra den 1. november 2017 - 31. marts 2018

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

MTB - Voksne

Vi cykler hele året, og har faste træningstider 2 gange om ugen i vinterhalvåret, og 3 gange om ugen i sommerhalvåret. I vinterhalvåret er den ene træning lagt ud som night ride. Derudover aftaler vi også indbyrdes træningsture ved siden af de faste ture. Vi går lige så meget op i hygge og teknik, som vi gør i fart og MTB løb over hele landet. Der er både plads til røverhistorier og udmattende interval træninger.

Søndag aftales mødestedet og varigheden fra gang til gang. Tirsdag og torsdag mødes vi ved Anes Høj.

OBS! Da vi kører alt efter vejret og lyst, kan det være forskelligt, hvornår vi kører. Kig derfor altid forbi Forum på www.fraugdemtb.dk for at tjekke træningstider.



DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

Småbørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2017 og har sidste træning i uge 12/2018.
I alt 24 gange

Tidspunkt ændret
for Fræserhold

Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
Tirsdag						
S. 11		Forældre/Barn 1	3-5 år (mix)	16.30-17.30	Nørrebjergskolen	610,-
S. 11		Forældre/Barn 2	3-5 år (mix)	18.00-19.00	Nørrebjergskolen	610,-
Onsdag						
S. 11		Fræserhold	4-6 år (mix)	17.30-18.30	Nørrebjergskolen	530,-
Torsdag						
S. 10		Forældre/Barn	1½-3 år (mix)	17.00-18.00	Nørrebjergskolen	610,-



DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

Skolebørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2017 og har sidste træning i uge 12/2018.
I alt 24 gange


Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
Mandag						
S. 12		Springfiduser	0-1. klasse Mix	16.30-17.30	Nørrebjergskolen	530,-
S. 14		Springdreng	2-4. klasse	17.00-18.30	Fraugdehallen	755,-
Tirsdag						
S. 13		Fitness Dance	12-18 år	16.45-18.00	Fraugde Skole	645,-
Onsdag						
S. 12		Turbotøser	2-3. klasse	16.30-18.00	Fraugdehallen	755,-
S. 12		Springpiger	4-5. klasse	17.30-19.00	Fraugdehallen	755,-
S. 13		Springpiger	6. klasse og op	18.30-20.00	Fraugdehallen	755,-
Torsdag						
S. 15		Spring & Parkour	5. klasse og op	18.00-20.00	Fraugdehallen	980,-



DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

Voksenhold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2017 og har sidste træning i uge 12/2018.

Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
Mandag						
S. 17		Zumba	Voksne	17.45-18.45	Nørrebjergskolen	530,-
S. 23		CrossGym Udendørs	Voksne	17.45-18.30	Salen Fraugdehallen	630,-**
S. 18		Pilates	Voksne	18.00-19.15	Fraugde Skole	645,-
Tirsdag						
S. 20		Stolegymnastik	Ældre	09.00-10.00	Salen Fraugdehallen	420,-
S. 20		Seniorgymnastik	Ældre	10.15-11.45	Fraugdehallen	590,-
S. 17		Fitness Dance	Voksne	18.05-18.50	Fraugde Skole	420,-
S. 16		Modige Herrer	Mænd fra 18 år	19.30-21.00	Nørrebjergskolen	755,-
Onsdag						
S. 21		All-Roundholdet	Særlige behov	18.00-19.00	Fraugde Skole	530,-
S. 18		Yoga	Voksne	19.30-21.00	Nørrebjergskolen	755,-
Torsdag						
S. 22		CrossGym Indendørs	Voksne	17.45-18.30	Salen Fraugdehallen	630,-**
S. 16		Salsation 	Voksne	18.30-19.30	Nørrebjergskolen	530,-

** Forlænget sæson - Sidste træning den 14. juni 2018

DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

MTB

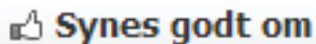
Voksenholder kører 2 gange ugentligt året rundt dog 3 gange ugentligt i sommerhalvåret nemlig tirsdag, torsdag og søndag.

Juniorholdet kører hver tirsdag i sommerhalvåret dog med pause fra den 1. november- 31. marts.

Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
Junior MTB					
S. 24	Uden Langesø Licens	Unge 10-15 år	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	300,-
S. 24	Med Langesø Licens	Unge 10-15 år	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	600,-
MTB					
S. 24	Uden Langesø Licens	Voksne	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	400,-
S. 24	Med Langesø Licens	Voksne	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	700,-

Besøg vores side på Facebook
facebook.com/fgifgymnastik

Husk at klikke



Her finder du information fra bestyrelsen og historier fra de enkelte hold.

- Du er selvfølgelig også meget velkommen til at dele **din** oplevelse på vores side.

