

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



GYMNASTIK SÆSONPROGRAM



2018/2019

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING

Velkommen til sæson 2018/2019



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 3. september 2018 og slutter i uge 12/2019, 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. Her vil der være et link til vores medlemssystem CONVENTUS. Husk, at hvis du gik til gymnastik sidste år, skal du benytte dette login. Hvis du ikke er registreret i Conventus, skal du registrere dig som nyt medlem. Ved tilmelding opkræves du for kontingent for hele sæsonen. På enkelte hold vil der være begrænsede pladser – det vil fremgå af holdbeskrivelserne. Der er åben for tilmelding fra august måned.

Ved sæsonstart vil der som altid være repræsentanter fra udvalgene, som vil være behjælpelig med at svare på spørgsmål og give vejledning til indmeldelsesproceduren. Du er meget velkommen til at benytte dig af muligheden for at prøve et par træningsaftner, inden du endelig beslutter dig. Også i år har vi tilbud om gymnastik på flere træningssteder, nemlig Fraugde skole, Fraugdehallen, salen i Fraugdehallen samt på Nørrebjergskolen.

Er du i tvivl om noget i forhold til hold og tilmelding så kontakt os endelig. Vores mailadresse er gymnastik@fraugde-gif.dk.

Program 2018/2019

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

Har du været på efterskole og er vild med gymnastik, så har vi et hold til dig. Det er et mixhold, og der vil være plads til både smil på læben og at træne igennem. Hør gerne dine venner om de vil tage turen til Fraugde – der er plads til jer alle.

Vi har samlet set tilbud til både piger & drenge / mænd & kvinder, og dækker alderen fra 1½ til 99 år. Så der er altså ingen undskyldning for ikke at bevæge sig hen til træningsstederne.

Samtidige aktiviteter i FGIF

Vi har desværre ikke mulighed for at tage højde for, hvornår fodbold udbyder hold for børnene. Vi har Fraugdehallen 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 enten sommer- eller vintersæsonen et andet sted. 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, så kontakt mig endelig for at få nærmere information. Du kan hjælpe med praktiske opgaver, være med i et af vores udvalg, være sponsor, instruktør eller hjælper. Ring på 51 18 95 97 og indtal en besked, så kontakter jeg dig. Du kan også tilmelde dig vores "Frivillighold". Det gør du via hjemmesiden på samme måde som når du tilmelder dig et hold. Så kontakter vi dig, når vi mangler hænder til en opgave, og du kan naturligvis altid sige nej til en forespørgsel – der er ingen tvang.

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.

Der kan ske ændringer i programmet, så hold øje med vores hjemmeside www.fraugde-gif.dk under "Gymnastik" eller facebook "FGIF – Gymnastik i Fraugde". Der vil vi sørge for at holde jer opdateret.

FGIF-Gymnastik blev stiftet i 1922

Om fire år i 2022 fylder FGIF-gymnastik 100 år, og det skal fejres. Kig i gemmerne - har du billeder, historier, været instruktør, bestyrelsesmedlem mv. så kontakt mig – vi er interesseret i det hele.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til sæson 2018/2019

Lone Lyng Clausen

Formand FGIF-gymnastik



DM i foreningsudvikling

For ca. et år siden besluttede vi i bestyrelsen, at vi ville tilmelde os til "DM i foreningsudvikling" – en "konkurrence", der er udbudt af DGI, og hvor man som forening sætter fokus på områder, der skal arbejdes med et års tid. I Fraugde valgte vi følgende fire overordnede emner: **Unge, Frivillige, Springgrav og Digitalisering.**

Vores mål for de enkelte områder er:

Ungeområdet

Vi har etableret et lokalt ungdomsråd i FGIF-gymnastik, som skal være med til at idéudvikle og skabe fokus på, hvilke tilbud der skal være til unge for at gøre FGIF-gymnastik til deres foretrukne valg. Vi har gennemført en spørgeskemaundersøgelse på områdets skoler og uddannelsessteder. På baggrund af den og i samarbejde med ungdomsrådet har vi udarbejdet en ungestrategi:

Vi vil have en tilgang af nye medlemmer på 30 % i aldersgruppen 13-18 år.

Vi vil udvide tilbuddet til pigerne om forlængelse af sæsonen, og vi arbejder for, at 80 % af de eksisterende medlemmerne siger ja tak til dette tilbud.

Digitalisering

FGIF-gymnastik har udarbejdet en klar strategi i forhold til anvendelse af digitale platforme gældende for en 3 års periode. Konkret er generalforsamlingen 2018 afholdt digitalt.

Flere frivillige

Vi har formuleret en klar strategi omkring rekruttering og fastholdelse af frivillige, således at er lettere for de frivillige at se, hvad vi som forening efterspørger og dermed gør det lettere at rekruttere frivillige.

Vi har undersøgt markedet for brug af digitalisering på området og har afprøvet mindst én digital platform.

Springgrav

Vi har udarbejdet en projektplan og skabt overblik over alle nødvendige tilladelser (fra Kommunen og øvrige foreninger, der anvender hallen) samt begyndt arbejdet med indhentning af relevante tilladelser.

Samlet set er vi godt på vej. Ikke alt er lykkedes, som vi kunne håbe på bl.a. i forhold til rekruttering af frivillige. Konkurrencen slutter sidst i september og så bliver det jo spændende, om vi er en af de foreninger, der bliver udpeget som vindere i forskellige kategorier. Hvis du vil vide mere om ovenstående, er du velkommen til at kontakte os.

Lone Lyng Clausen
(Formand FGIF-gymnastik)

Tjek os ud på

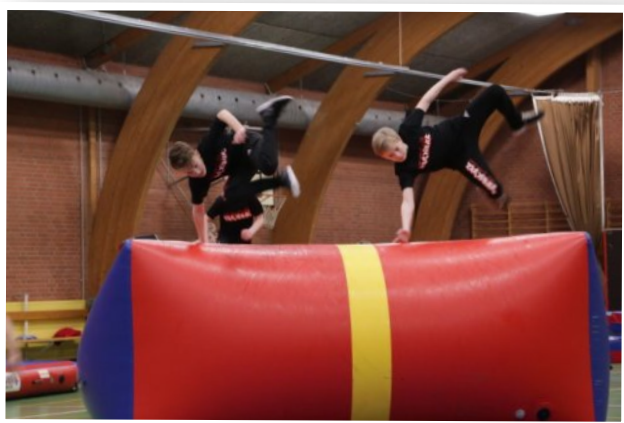


gymnastik.fraugde-gif.dk

Vigtige datoer 2018/2019

- | | |
|--------------|---|
| 3. september | Sæsonstart |
| 3. marts | Fastelavnsfest for småbørnsholdene og deres familie |
| 21. februar | Generalforsamling i Fraugde Fritidscenter kl. 19 |
| 11. februar | Fastelavnsfest for småbørnsholdene og deres familie |
| 24. marts | Opvisning |

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



Gymnastikopvisningen 2018

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 jeg tænker på gymnastikopvisninger, så er dét, der falder mig ind, ord som Tradition, Festligt og Farverigt.

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, selvom vi samlet set var lidt færre, end vi plejer. Jeg håber, det skyldes, at det var Palmesøndag, og at mange var taget på påskeferie. 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 det praktiske. I vil rundt om i bladet kunne se billeder fra opvisningen, som er taget af Benny Sørensen, som også har taget forsidebilledet.

Jeg håber at se rigtig mange i 2019 – nemlig søndag den 24. marts – HUSK at sætte kryds i kalenderen - alle er velkomne.

Lone Lyngé Clausen
(Formand FGIF-gymnastik)



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 voksenudvalgets 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 stille kontaktpersoner for holdene. Kontaktpersonernes 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 blade 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

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 kliniske 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, tredje år i bestyrelsen
Medlem af voksenudvalget og administrationsudvalget

Tina har været medlem af bestyrelsen de sidste to sæsoner og er netop valgt for endnu to år.

Hun bor i Over Holluf med sin mand og deres to gymnastikglade børn. Hun arbejder til daglig som kiropraktor og underviser herudover to voksenhold i foreningen.

- 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
Bestyrelsesmedlem i tre år
Medlem af småbørnsudvalget

Renee bor i Fraugde med sin mand, Kasper, og to børn, som begge dyrker gymnastik i foreningen.
Hun er ved at læse til skolepædagog.



Lars Kruuse
Bestyrelsesmedlem på syvende år
Medlem af redskabsudvalget og voksenunderudvalget

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
Bestyrelsesmedlem i tre år
Medlem af småbørnsudvalget

Christian bor i Fraugde med sin kone og sine to børn: Birka på fire år og Frej på to. Han 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
Tredje år i bestyrelsen
Medlem af voksenunderudvalget og skolebørnsudvalget

Kim er 28 år, bor sammen med Palle i Marslev og er blevet mor til tvillinger i maj. Kim har dyrket gymnastik i snart 26 år og har været instruktør for både store og små børnehold, konkurrencehold og repræsentationshold.
I bestyrelsen er Kim en del af skolebørnsudvalget og tager sig af diverse opgaver, når foreningen holder forskellige arrangementer.



Louise Sørensen
Tredje år i bestyrelsen
Medlem af skolebørnsudvalget

Louise er gift med Benny, og har to piger, der går til gymnastik i foreningen. Hun arbejder til daglig som Social- og Sundhedsassistent i Odense Kommune og er instruktør på pigeholdet, Springfiduser, for 0.-2. klasses piger.





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



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 ét 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 glæder mig til at se jer i den nye sæson.

Instruktør: Lone Lyng 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, 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.

Instruktører: Reneé Sidney Banzon-Pedersen og Lone Lyng Clausen



SKOLEBØRNSHOLD - Piger

Springfiduser 0.-2. kl.

Holdet henvender sig til piger, der går i 0. - 2. klasse. Børnene vil blive introduceret til gymnastikkens verden både rytme og spring. Vi lærer tingene helt fra basis og tilrettelægger efter børnenes niveau.

Vi skal også fjerne og hygge med sjove lege.

Vi er rigtig glad for forældre hjælp, 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.

SKOLEBØRNSHOLD - Piger

Turbotøser 3.-4. 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.

Instruktør: Bjarne Ejby Petersen

SKOLEBØRNSHOLD - Piger

Springpiger 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. 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!

OBS! Det forventes at der opkræves en ekstra betaling på tøj til opvisning på ca. 300 kr.

Instruktører: Line Skadhauge og Helle Hansen

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 danse serier 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.

Instruktør: Heidi Madsen



Unge - Mix

Efter Efterskoleholdet FGIF

Efter Efterskoleholdet i FGIF er et mixhold for alle jer, som er kommet hjem fra efterskole og nu mangler et sted at træne og blive bedre. Der er både fokus på, at det skal være sjovt at være der, men også på, at man skal lære noget af, at komme til træning. Trænerteamet forventer at den ugentlige træning bliver prioriteret højt og at man derfor selvfølgelig møder op til alle træninger. Der arbejdes med både spring og rytme for piger og drenge.

Spring: På springersiden er der plads til alle; piger og drenge, fra begynder til øvede. Der vil blive arbejdet med teknik i både trampet og på bane intensivt op til jul, hvorefter der vil være fokus på opvisningssæsonen efter jul. Alle træninger tager udgangspunkt i den enkelte gymnasts niveau og ønsker. Dog vil der blive plads til "spring med fuld gas" ved de fleste, hvis ikke alle træninger. Vi glæder os til god energi og masser af gode landinger!

Rytme: Rytmisk vil der blive arbejdet med den klassiske gymnastik, hvor der vil være fokus på grundgymnastikkens elementer. Desuden vil der blive arbejdet med den mere moderne gymnastik inspireret af dans og Performance art. Så kom glad og blev aktiveret og udfordret på den rytmiske side af gymnastikken også.

Opvisninger: Der vil udover lokalopvisningen i marts (som man skal deltage i), være ca. 4-5 opvisninger i foråret.

Praktisk: Udover kontingentet vil der også være udgifter til tøj, opvisninger, samt evt. ekstra træninger. Estimeret pris til tøj ca. kr. 500-800 kr.

Trænerteamet glæder sig til at møde jer og få et godt år!

Instruktør: Stig Jespersen

SKOLEBØRNSHOLD - Drengene

Springdrengene 0.-1. 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.

Holdet for alle de seje drenge ;-)

SKOLEBØRNSHOLD - Drengene

Springdrengene 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 Christian Jensen og Lars Knudsen

OPVISNINGSHOLD - 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 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.

Se nogle fede billeder fra sidste sæson på FGIF Gymnastiks facebook-side.

Instruktører:

Lars Knudsen, Jens Christian Jensen, Nicolas Zinck, Marc Flint Eliassen og Magnus Toke Jensen



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 mandehyggjes, imens 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, Cross Gym mv. Filosofien er at styrke de muskler, som man ellers ikke bruger så tit.

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 vær med til nogle hyggelige træningsaftner henover vinteren.

Instruktør: Lars Kruuse

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 godt musik.

Instruktør: Heidi Madsen

VOKSENHOLD

Zumba

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

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

Zumba Fitness er en dance workout, som er inspireret af musik fra hele verden. Hvor det førhen kun var latinamerikanske danse, så er det udvidet til salsa, merengue, jive, funk, reggaeton, disco, cumbia og meget mere. Jeg laver en god blanding af de forskellige stilarter, og alle kan være med.

Så hvis du godt kan lide at danse til god musik, sammen med andre mennesker, så kom og vær med! Vi danser og har det sjovt, samtidig med, at vi får en masse sved på panden.

Instruktør: Maria Kruuse



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 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 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

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 blive større, men du kan se det på din rankere holdning og måske fladere mave.

Vi vil starte sæsonen med at gennemgå de syv 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, og 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 er relevant for både kvinder og mænd i alle aldre. Det vil primært været 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



Bliv sponsor i din forening - uden det koster dig noget

Støt din forening og lad os betale

Når du køber FynskSupportEl eller FynskSupportGas, så støtter du din forening med 2 øre/kWh el og 6 øre/m³ gas du bruger. Det koster dig ikke noget. Energi Fyn betaler.

Hvad enten du er medlem, forælder eller erhvervsdrivende, så får du med Energi Fyns sponsorordning lidt mere for dine penge. Næmlig kontant støtte til din forening.

Tilmeld dig nu - det er nemt!

Det tager kun et par minutter på www.fynsksupport.dk, hvor du også kan læse mere om ordningen. Du kan også tilmelde dig ved at kontakte foreningen eller ved at ringe til Energi Fyns Kundecenter på telefon 63 17 19 00.

Energifyn

Sanderumvej 16, 5250 Odense SV, Tlf. 63 17 19 00, www.energifyn.dk

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 sluttet 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:

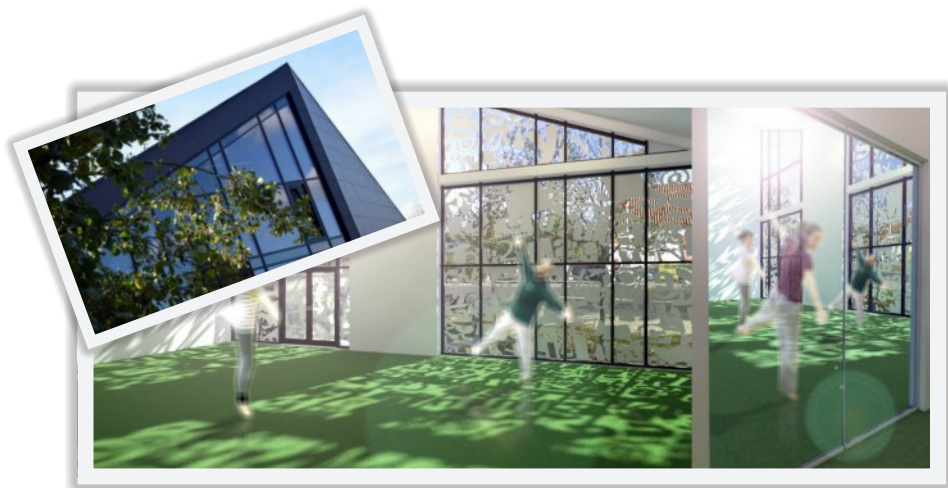
- Grundig opvarmning med stigende intensitet.
- CrossGym

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 mandags- 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 og Martin Kofod



VOKSENHOLD

CrossGym – ude & inde

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 og Martin Kofod



MTB

MTB Junior m/u Skovhuggerlicens

Vi træner hver tirsdag, og mødes på parkeringspladsen ved Anes 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 2018 - 31. marts 2019. Alle kan være med, bare du har lyst til at cykle.

Instruktør: John Tvingsholm

MTB

MTB Voksne m/u Skovhuggerlicens

Vi cykler hele året, og har faste træningstider 2 gange om ugen i vinterhalvåret. 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.

Instruktører: Johs Christensen og Bjarne Ejby Pedersen



DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

Småbørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2018 og har sidste træning i uge 12/2019.
I alt 24 gange

Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
Tirsdag						
S. 13		Forældre/Barn A	3-5 år (mix)	16.30-17.30	Nørrebjergskolen	610,-
S. 13		Forældre/Barn B	3-5 år (mix)	18.00-19.00	Nørrebjergskolen	610,-
Onsdag						
S. 13		Fræserhold	4-6 år (mix)	17.00-18.00	Nørrebjergskolen	530,-
Torsdag						
S. 12		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 36/2018 og har sidste træning i uge 12/2019.
I alt 24 gange

Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
Mandag						
S. 16		Springdreng	0-1. klasse (dreng)	16.30-17.30	Fraugdehallen	530,-
S. 15		Efter Efterskoleholdet	Unge (mix) NYHED	17.00-18.45	Fraugdehallen	860,-
Tirsdag						
S. 15		Fitness Dance	12-18 år (piger)	16.45-18.00	Salen Fraugdehallen	645,-
Onsdag						
S. 14		Springfiduser	0-2. klasse (piger)	16.00-17.00	Fraugdehallen	530,-
S. 14		Turbotøser	3-4. klasse (piger)	16.30-18.00	Fraugdehallen	755,-
S. 14		Springpiger	5. klasse og op (piger)	18.30-20.00	Fraugdehallen	755,-
Torsdag						
S. 16		Springdreng	2-4. klasse (dreng)	16.30-18.00	Fraugdehallen	755,-
S. 17		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 36/2018 og har sidste træning i uge 12/2019.

Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
Mandag						
S. 19		Zumba	Voksne	17.45-18.45	Nørrebjergskolen	530,-
S. 25		CrossGym Ude&inde	Voksne	17.30-18.15	Salen Fraugdehallen	630,-*
S. 20		Pilates	Voksne	18.00-19.15	Fraugde Skole	645,-
Tirsdag						
S. 22		Stolegymnastik	Ældre	08.55-09.55	Salen Fraugdehallen	420,-
S. 22		Seniorgymnastik	Ældre	10.15-11.30	Fraugdehallen	500,-
S. 19		Fitn. Dance/Stram Op	Voksne	18.05-18.50	Salen Fraugdehallen	420,-
S. 18		Modige Herrer	Mænd fra 18 år	19.30-21.00	Nørrebjergskolen	755,-
Onsdag						
S. 23		All-Roundholdet	Særlige behov	18.00-19.00	Fraugde Skole	530,-
S. 20		Yoga	Voksne	19.30-21.00	Nørrebjergskolen	755,-
Torsdag						
S. 24		CrossGym Indendørs	Voksne	17.30-18.15	Salen Fraugdehallen	630,-**
S. 18		Salsation	Voksne	18.45-19.45	Salen Fraugdehallen	530,-

Bemærk særlig
sæson for CrossGym

* Sæsonstart 13/8-18 med sidste træning 17/6-19

** Sæsonstart 16/8-18 med sidste træning 13/6-19

DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

MTB

Træningen foregår for voksne året rundt om 2 gange ugentligt (tirsdag og søndag).

Junior holdet kører hver tirsdag i sommerhalvåret

Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
Junior MTB					
S. 24	U/ Skovhuggerlicens	Unge 10-15 år	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	300,-
S. 24	M/ Skovhuggerlicens	Unge 10-15 år	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	600,-
MTB					
S. 24	U/ Skovhuggerlicens	Voksne	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	400,-
S. 24	M/ Skovhuggerlicens	Voksne	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	700,-



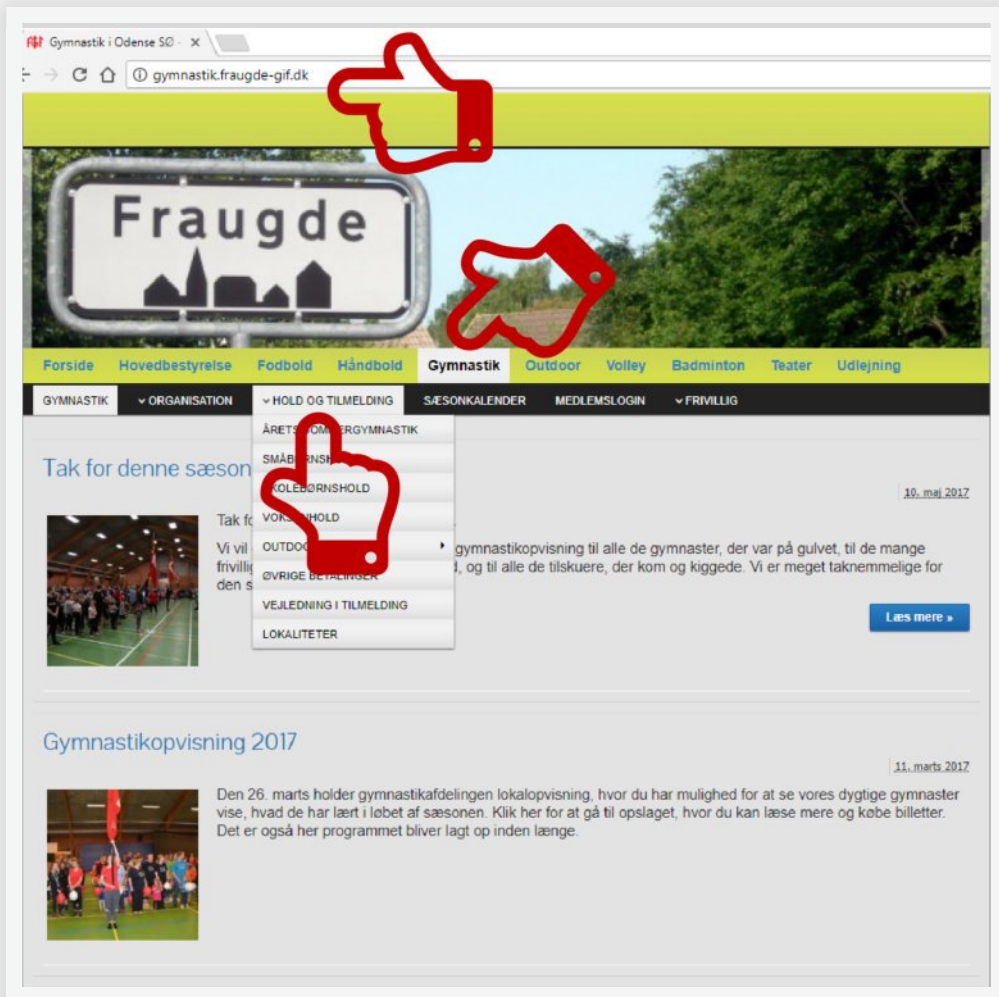
HJEMMESIDE

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 www.gymnastik.fraugde-gif.dk in a browser. The page features a header with the 'Fraugde' logo and a navigation bar with categories like 'Forside', 'Hovedbestyrelse', 'Fodbold', 'Håndbold', 'Gymnastik', 'Outdoor', 'Volley', 'Badminton', 'Teater', and 'Udlejning'. A dropdown menu is open under 'Gymnastik', listing options such as 'ÅRETSKOMMUNERGYMNASTIK', 'SMÅBØRNSHOLD', 'KOLEBØRNSHOLD', 'VOKSNEHOLD', 'OUTDOOR', 'ØVRIGE BETALINGER', 'VEJLEDNING I TILMELDING', and 'LOKALITETER'. Red hand-drawn arrows point to the 'Gymnastik' menu item and the dropdown menu. Below the navigation, there is a section titled 'Tak for denne sæson' with a photo of a group of people and a 'Læs mere' button. Another section titled 'Gymnastikopvisning 2017' includes a photo and text about a local performance on March 26th, with a 'Læs mere' button.

Husk også at tjekke os ud på

