

GYMNASTIK & DANS



2017 - 2018

Langhøj KFUM GYMNASTIK & DANS
tilbyder følgende hold i denne sæson:

VI TRÆNER I LANGHØJHALLENS LILLE HAL
En gymnastiktime varer 50 minutter.

Mandag (første gang den 11. september):

1. VILDBASSERNE

(0 - 1 klasse) - kl. 16.00 – 16.50

Vi arbejder med leg, spring, rytmiske serier, håndredskaber og meget andet, så er du en frisk dreng eller pige, der går i 0. – 1. klasse og kan lide at der sker noget, så er det lige noget for dig!

Træner: Krestine Roug, Else Jane Pedersen, Else Kobberøe m.fl

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



2. RYTME & SPRING LOPPER

(3 - 4 årige) - kl. 17.00 – 17.50

Vi skal lære at springe.

Vi skal finde rytmen i musikken, lege og synge. Vi vil blive udfordret og hjulpet til at kunne lave kollebøtter, vejr møller og sprællemænd. Fokus på leg og aktivitet

Kom og vær med.

Træner: Krestine Roug, Camilla Dam Mogensen m.fl

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



Tirsdag (første gang den 12. september):

3. BADUT-SPRINGER

(2. klasse og 3.kl) - kl. 17.00 – 17.55

Der er fuld fart på springholdet. Vi arbejder med grundspring og teknik på måtte, teamtrack og trampolin samt lidt rytmisk gymnastik. Går du i 2. klasse og 3.klasse så kom og vær med.

Træner: Jacob Pilgaard, Iben Pilgård, Matilde ØD og Hjalte mfl

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



4. BADUT-SPRINGER øvet

(4. klasse og opad) - kl. 18.00 – 19.15

Der er fuld fart på springholdet. Vi arbejder med grundspring og teknik på måtte, teamtrack og trampolin samt lidt rytmisk gymnastik.

Træner: Jacob Pilgaard, Iben Pilgaard, Linus, Sabina mfl.

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



5. MOTIONSHOLDET

(For voksne) - kl. 19.20 – 20.20

Vi starter op med en let opvarmning, hvori der indgår bevægeligheds øvelser.

Vi styrketræner arme, ben, mave og ryg. Desuden ligger vi små seancer ind, hvor du får pulsen lidt op.

Slutter timen af med udspænding.

Alle kan være med

Træner: ??????

Kontingent kr. 400,00.

Onsdag (første gang den 13. september):

6. FAR - MOR - BARN

(ca. fra 1 ½ år.) - kl. 17.00 -17.50

Aktiviteterne er målrettet 2-4 årige børn. Der arbejdes med børnenes grov-motoriske udvikling, med fokus på grundlæggende bevægelser rulle, krybe, kravle, stå, gå, løbe, hoppe, hinke og springe. Via lege/aktiviteter, hvor far/mor også deltager, og gennem aktiviteter på motorikbane/redskabsbane. I timerne inddrages smårekvisitter som bolde, faldskærm, hulhopringe, mv. Vi vil synge, laver rim/remser med bevægelse, sanglege. Gymnastik er aktivt samvær med sjov og hygge.

Træner: Stinne Obel, Lonni Vindelbo og Lenette Skov Bertelsen
Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje

7. ØVET STJERNEMIX

OPSTART 23/8 i Struer Energi Park

(18+ år.) - kl. 20.00 -22.00

Forventninger til dig:

- Deltager i alle træninger, opvisninger, stævner, sociale arrangementer m.v.
- Er fyldt 18 år.
- Har nogle års erfaring med gymnastik.
- Kommer med input til træningerne.
- Kommer med god energi og en positiv indstilling til træningerne.

Vi har stor fokus på både det sociale og gymnastikken, så der er en god stemning til hver træning - "rytmer" og "springere" imellem. Der vil både være plads til hygge og seriøsitet. Vi varmer både op fælles og hver for sig, for netop at få et godt fællesskab på holdet.

Der vil efter træningen være mulighed for, at man kan blive og få en øl, kop kaffe e.l. ☺

Spring: Vi får mulighed for at træne i helt nye springfaciliteter som fx. Stortrampolin i de nye haller ved siden af Parkskolen. Derudover satser vi på at hjælpes ad med koncept, springerserie m.v.

Rytme: Vi vil arbejde målrettet med forskellige serier/sekvenser, styrke- puls og smidighedstræning, gulvarbejde m.m.

Fælles: Der vil blive arbejdet med fællesserier på både springer- og rytmedelen. Derudover fungerer områder som puls-, smidigheds-, og styrketræning som en naturlig del af træningerne.

Træner/tovholder: Jacob Pilgaard og Malene B. Ryttersgaard
Kontingent kr. 800,00. Herudover skal købes opvisningsdragt.



Torsdag (første gang den 14. september):

8. SPRING FRØER

(4-5 årige, dem der skal starte i skole næste år) - kl. 17.00 – 17.50

Vi skal finde rytmen i musikken, lege og springe. Vi vil blive udfordret og hjulpet til at kunne lave kollebøtter, vejrmøller og sprællemænd. Fokus på leg og aktivitet
Kom og vær med.

Træner: Camilla Dam Mogensen m.fl
Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



JUNIOR SPRINGER- På Hardsyssel ungdomsskole

9. JUNIOR SPRINGER - **Hardsyssel Efterskoles Hal**
6 kl og ældre - kl. 18.00 - 19.30

Fælles springhold mellem Langhøj, Vejrum og Hjerm. Med fokus på spring, grundtræning og udvikling af den enkelte gymnast til at blive en bedre springer. Her arbejder du med din teknik. Du får nye udfordringer. De dygtige instruktører lægger sig i selen for, at booste dig – til gengæld forventer de god træningsmoral og masser af gejst- Du bliver en stærkere og bedre gymnast undervejs.

Vi springer, hygger og vi udvikler os i fællesskab

Træner: Jacob Pilgaard og Erik Jensen
Kontingent kr. 600. Inkl. 1 opvisningstrøje



Gymnastik- og danseopvisning

søndag den 18. marts 2018 kl. 14.00

Gymnastik & danse udvalget

Dorthe Lehn Stephansen 21250022



Camilla Dam Mogensen



Anja Mogensen 40384010 (Dans)



Aktiv tirsdag

Aktive seniorer mødes i Langhøjhallen
hver tirsdag kl. 9.30 til 11.30.

Vi starter med kaffe og fællessang.

Derefter er der let motion ca ½ time.

Yderlig ½ times stolegymnastik for de, der har lyst.

Ellers forskellige spil efter lyst og evner.

Kl. 11.15 drikker vi resten af kaffen og slutter med fællessang.

Mød op til hyggeligt samvær og motion.

Første gang i Hallen tirsdag den 3. oktober 2017

**Vi starter med en udflugt til Silkeborg – Sejl tur på søerne – slutter ved
Himmelbjerget tirsdag den 12. september 2017**

Alle er velkomne.
