

GYMNASTIK



2019 - 2020

Langhøj KFUM GYMNASTIK
tilbyder følgende hold i denne sæson:

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

Mandag (første gang den 16. september):

1. VILDBASSERNE

(0 - 1 klasse) - mandag 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!

Trænere: Sofie Klint, Hanne Klint, Signe Klint m.fl.

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



2. RYTME- & SPRINGLOPPER

(3 - 4 årige) - mandag 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 kollebotter, vejrmøller og sprællemænd. Fokus på leg og aktivitet. Kom og vær med.

Trænere: Sofie Klint, Hanne Klint, Signe Klint m.fl.

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



Tirsdag (første gang den 17. september):

3. BADUTSPRINGER

(2. klasse og 3.kl.) - tirsdag kl. 17.00 – 18.10

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: Tommy Hansen, Mie Agervig Hansen, Casper Mogensen og Hjalte

Kontingent kr. 500,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



4. BADUTSPRINGER ØVET

(4. klasse og ældre) - tirsdag kl. 18.15 – 19.30

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

Træner: Tommy Hansen, Mie Agervig Hansen, Casper Mogensen

Kontingent kr. 500,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



Onsdag (første gang den 18. september):

5. SPRING- & RYTMEFRØER

(4-5 årige, dem der skal starte i skole næste år) - onsdag kl. 16.00 – 16.50

Vi skal lege og springe og være aktiv til musik. Vi vil blive udfordret og hjulpet til at kunne lave kollebøtter, vejrmøller og sprællemænd. Fokus på leg og aktivitet
Kom og vær med.

Træner: Anette Krahn, Pernille Pasgaard m.fl.

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



6. FAR - MOR - BARN

(ca. fra 1 ½ år.) - onsdag kl. 17.00 -17.50

Aktiviteterne er målrettet 2-3-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, hulahopringe, mv. Vi vil synge, laver rim/remser med bevægelse, sanglege. Gymnastik er aktivt samvær med sjov og hygge.

Træner: Anette Krahn og Lisbeth N. Velde

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



Onsdag (første gang den 4. september):

7. UNGE PIGER

6 kl. og ældre - onsdag kl. 18.00 - 19.30

Går du minimum i 6. klasse, og brænder du for at lave rytmisk gymnastik? Så er dette hold lige noget for dig.

Vi kommer rigtig til at hygge os, lave forskellige serier, arbejde med håndredskaber og lytte til en masse god musik. Kort sagt – Det bliver fedt! 😊 Derudover slutter vi året af med at lave opvisning, hvor vi viser det fede program vi arbejdet med i løbet af sæsonen.

Vi træner 1,5 time hver gang, så vi kan nå en masse til hver træning, samt en god opvarmning inden vi går i gang.

Vi glæder os til at se dig – Tag gerne dine veninder med. 😊

Træner: Malene Ryttersgaard og Kristine Mose

Kontingent kr. 700,00. Inkl. 1 opvisningsdragt



8. RYTMEHOLD 25+

Voksne - onsdag kl. 19.30 - 21.00

Rytmeholdet 25+ er et nyt opstartet rytmehold for piger/kvinder, der gerne vil lave en masse lækker gymnastik. Vi kommer til at arbejde med smidighed, "spring over gulv"(chassé m.v.), forskellige sekvenser, styrke og hygge. Der bliver indimellem fart over feltet, men også tid til at hygge og snakke. Vi arbejder hen imod foråret, hvor opvisning vil stå for døren, for Ja selvfølgelig skal vi vise hvad vi har arbejdet med i løbet af sæsonen.

Vores forventninger til dig som gymnast er, at du brænder for at lave gymnastik, og nyder at bevæge dig til musikken. Man behøver absolut ikke at være hverken elitegymnast e.l. 😊

Vi træner hver onsdag i 1,5 time, så vi både kan nå en god opvarmning, men også at lave en masse gymnastik. Vi glæder os meget til at se dig, tag endelig naboen eller veninden med. 👍

Træner: Malene Ryttersgaard og Mona Kirkeby

Kontingent kr. 700,00. Inkl. 1 opvisningsdragt



Torsdag (første gang den 12 . september):

JUNIOR SPRINGER- På Hardsyssel ungdomsskole

9. JUNIOR SPRINGER - Hardsyssel Efterskoles Hal

6 kl. og ældre - torsdag kl. 18.00 - 19.30

Springhold er et fælleshold mellem Langhøj, Vejrum og Hjerm. Holdet har 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. 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: Erik Jensen m.fl.

Kontingent kr. 600. Inkl. 1 opvisningstrøje



Gymnastikopvisning

Lørdag den 14. marts 2020 kl. 14.00

Gymnastikudvalget

Dorthe Lehn Stephansen
Mobil 21250022



Anja Mogensen
Mobil 40384010



Pernille Fleng Pasgaard
Mobil 24666106



Ida Noesgaard
Mobil 41113660



Malene Ryttersgaard
Mobil 31691279



Aktiv tirsdag

Aktive seniorer mødes i Langhøjhallen hver tirsdag kl. 9.00 til 11.15.

Vi starter med kaffe og fællessang.

Derefter er der let motion ca ½ time.

Yderlig ½ times stolegymnastik for de, der har lyst. Herefter ca. ½ times gymnastik på gulv, eller forskellige spil bl.a. Bob, Bowls, Ringo eller andet, alt efter interesse.

Kl. 11.00 drikker vi resten af kaffen og slutter med fællessang.

Mød op til hyggeligt samvær og motion.

Første gang i hallen tirsdag den 1. oktober 2019

**Vi starter med en udflugt til Vestkysten, Hotel Ringkøbing og
Hostahaven tirsdag den 10. september**

Tilmelding til Inger Bøgeskov - mobil 25 37 74 26

Alle er velkomne.
