

# GYMNASTIK



**2018 - 2019**

**Langhøj KFUM GYMNASTIK**  
tilbyder følgende hold i denne sæson:

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

---

**Gymnastikopvisning søndag den 17. marts 2019 kl. 14.00**

---

## Mandag (første gang den 17. september):

### 1. SPRING- & RYTMEFRØER (4-5 årige, dem der skal starte i skole næste år) - 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:** Sofie Klint, Hanne Klint, Josefine V Nielsen m.fl

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



### 2. VILDBASSERNE (0 - 1 klasse) - kl. 17.00 – 17.50

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:** Signe Kobberøe, Else Kobberøe, Nikkie, Anne m.fl

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



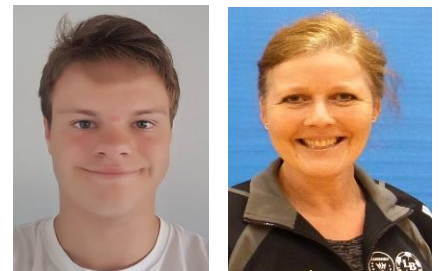
## Tirsdag (første gang den 18. september):

### 3. BADUTSPRINGER (2. klasse og 3.kl) - 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:** Iben Pilgård, Tommy Hansen, Matilde ØD, Sofie M, Hjalte

Kontingent kr. 500,00. Inkl. 1 opvisningstrøje

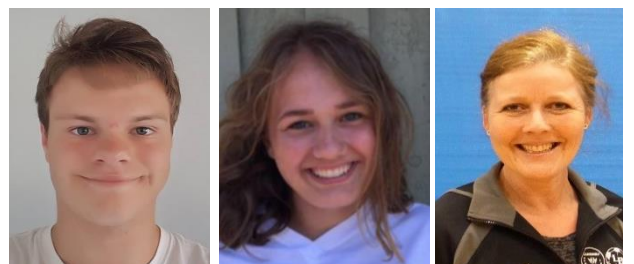


### 4. BADUTSPRINGER ØVET (4. klasse og ældre) - kl. 18.15 – 19.30

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, Iben Pilgaard

Kontingent kr. 500,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



## Onsdag (første gang den 19. september):

### 5. RYTME- & SPRINGLOPPER (3 - 4 årige) - kl. 16.00 – 16.50

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, vejrmøller og sprællemænd. Fokus på leg og aktivitet  
Kom og vær med.

**Træner:** Anette Møller, Pernille Pasgaard m.fl.

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



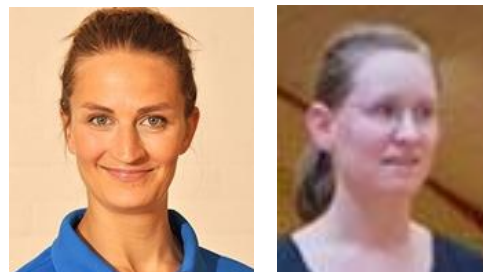
### 6. FAR - MOR - BARN (ca. fra 1 ½ år.) - kl. 17.00 -17.50

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:** Stinne Obel og Lenette Skov Bertelsen

Kontingent kr. 400,00. Inkl. 1 opvisningstrøje



### 7. UNGE PIGER 6 kl. og ældre - 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. 600,00. Inkl. 1 opvisningsdragt



## Torsdag (første gang den 20. september):

### 8. JUNIOR SPRINGER på **Hardsyssel Efterskoles Hal** 6 kl og ældre - 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



## Gymnastik udvalget

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, Boels, 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 2. oktober 2018**  
**Vi starter med en udflugt til Mors tirsdag den 18. september**  
**Tilmelding til Inger Bøgeskov - mobil 25 37 74 26**

**Alle er velkomne.**