



Gymnastik

2017/18



Vi starter i uge 37
Se holdbeskrivelser og træningstider



www.roedekro-if.dk

Åbent hus

Gymnastik holder åbent hus den 30. august 2017

- **Det sker i Fladhøj hallen**
- **Vi har dørene åbne fra kl. 16.30 til 18.00**
- **Du har mulighed for at tilmelde dig på hold**
Husk betalingskort se side 13
- **Kom og mød vores instruktører**
- **Vi glæder os til at se gamle som nye gymnaster**

Er du nysgerrig på gymnastikken?

Vi glæder os og er klar til en ny sæson fyldt med sjov, bevægelse, udfordringer, leg og grin. Er du i tvivl om, hvilket hold du ønsker at deltage på? Har du brug for hjælp til tilmelding, eller spørgsmål til bestyrrelsen? Eller er du bare nysgerrig på gymnastikken? Så mød op i Fladhøj hallen onsdag den 30. august mellem 16.30 og 18.00 til vores åbent hus arrangement, hvor alle interesserede er velkomne.

I kan deltage på aktivitetsbane og få en forsmag på nogle af de udfordringer, vi tilbyder på børneholdene. Tag børnene med og kom i noget tøj, I kan bevæge jer i. Oplev, og vær selv en del af, at hallen bobler af energi som en god opstart på vores kommende gymnastiksæson.

Vi glæder os til at se dig i Fladhøj hallen

Familie/legedage

Igen i år tilbyder vi, at I kan komme og være aktive sammen som familie. Vi skal lave sjove aktiviteter, lege, stafetter og bygge redskabsbaner, hvor alle kan tumle, lege og få sved på panden - så på med træningstøjet og kom og vær med.

Aktiviteterne vil passe til børn mellem 2-8 år, men børn på andre aldre er også velkommen,

vi forventer blot at alle – børn som voksne – er aktive. Glæder os til at se jer.

Man kan melde sig til alle 4 gange samlet, Pris 40 kr pr. person – eller melde sig til en enkelt lørdag pris 15 kr pr. person.

Yderligere info kontakt Jane 74661416

Sted:

Hærvejsskolen,
Vestergade

Lørdage:

den 30. sep.
den 4. nov.
den 13. jan.
den 24. feb.

Tid:

Kl. 10-11.30

Børn

Barn med voksen 1-2 år

Onsdag kl. 16.30 til 17.30 Hærvejsskolen, Vestergade

Pris 205,- for barn og 205,- for voksen

Kom og vær med til en time med gang i. Vi skal lege og bevæge os til musik. Vi vil kravle op, hoppe ned, løbe, rulle, trille, kravle og bruge en masse energi i redskaberne. Vi kommer med ideer og øvelser, men det er jer, der gør det til en god time ved at deltage aktivt. Vi glæder os til at møde jer.

Ønskes yderligere info så kontakt Sanne på tlf 53344053.

Turbomus med voksen 3-4 år

Mandag kl. 16.45 til 17.45 Hærvejsskolen, Vestergade

Pris 205,- for barn og 205,- for voksen

Holdet er for piger og drenge på 3-4 år, der fortsat gerne vil have mor eller far med til ugens sjoveste time. Vi løber på redskabsbane, danser, lærer kolbøtter, sprællemænd og andre sjove bevægelser. Der er fokus på bevægelse, leg, fart og en hyggelig time sammen. Vi glæder os til at se jer.

Der er max plads til 20 børn på holdet.

Ønskes yderligere info så kontakt Jeanette på 30547403

Instruktør



Sanne



Jane



Jeanette



Gitte

HUSK at alle, der går til gymnastik skal tilmeldes.

HUSK

at du kan læse mere om vores foreningsstruktur
TRIOLOGI på vores hjemmeside

Børn

Instruktør



Lone



Clara



Freja



Signe J



Kamilla



Pernille



Signe P



Anja



Julie



Theresa



Trine



Rikke



Mie



Camille



Sila

Bullerbasser uden voksen 3-5 år

Mandag kl. 16.15 til 17.15 Hærvejsskolen, Vestergade – Pris 350,-

Har I en bullerbasse som elsker at synge, danse, udfordre sig selv på redskaber og meget andet sjovt? Så kom og lad dem være med, vi vil støtte jeres barn og udvikle dem i den rigtige retning. Vi forventer at jeres barn efter nogle træninger eller måske allerede fra dag 1 er klar til at give slip på jer. Vi glæder os til at møde jer.

Ønskes yderligere info så kontakt Lone på 60221480.

De springende superbørn 5 år + 0. kl.

Tirsdag kl. 16.30 til 17.30 Fladhøj hallen – Pris 410,-

“De springende superbørn” er et hold, hvor vi hopper og springer på diverse redskaber. Vi laver opvarmning, hvor vi træner muskler i arme, ben og mave og vi glemmer naturligvis ikke at lege med fart over feltet.

Ønskes yderligere info, så kontakt Anja 41586266

HUSK

opvisning i Røde kro den 4. marts 2018

Børn og unge

Rytme piger 1.-3. kl.

Onsdag kl. 16.00 til 17.00 Fladhøj hallen – Pris 460,-

Her bliver der sjov og bevægelse så kom og vær med. Vi skal øve rytmer og øvelser der kan sættes sammen til fede serier. Det gør vi gennem træning af kondition, styrke og smidighed, gennem sjov, leg og hygge. Der skal trænes til sjov, sej og skør musik og alle kan være med.

For at ryste holdet rigtig sammen holder vi en gymnastik Camp med en overnatning i hallen, der bliver i løbet af november.

Ønskes yderligere info så kontakt Eva på 21609893.

Seje gymnastik drenge 1.-3. kl.

Torsdag kl. 17.00 til 18.30 Fladhøj hallen – Pris 460,-

Vi vil springe både højt og lavt, vi vil gennem hele sæsonen øve os i at springe salto i trampolinen, lave flik flaks, vejrmøller, kraftspring, araber, baglæns salto og overslag. Vi vil udnytte gymnastikkens mange muligheder gennem leg og forskellige redskabs kombinationer til at udvikle os og øve en masse seje og vilde spring. Der er udfordringer for alle, uanset om du har gået til gymnastik før, eller det er din første gang. Er du klar til at få sved på panden og være en del af de seje gymnastik drenge?

Ønskes yderligere info så kontakt John på 53546639.

Instruktør



Eva



Caroline



Ida



Cilie



Nora



Laura



John



Anne



Thomas



Laust



Theis



Morten

Unge

Instruktør



Louise



Ida

Rend og Hop for 9-13 år

Tirsdag kl. 16.45 til 18.00 Hærvejsskolen, Vestergade Pris 250,-

Styrk dig selv – rend og hop dig glad!

For overvægtige piger og drenge fra 9-13 år

Føler du dig lidt for rund, og har du svært ved at finde en idræt der er sjov og føles rar? Så er "Rend og hop" lige noget for dig.

Her har vi det sjovt i et sundt fællesskab, og du bliver styrket fysisk og mentalt. Vi har fokus på leg, bevægelse, kropsbevidsthed, styrke og kondition på en god måde, så du både oplever udfordringer og succes. Holdet er uden opvisning!

Vi er to friske piger der er pædagog og sundhedsuddannet. Gymnastikuddannelsen og diverse børnekursus er vores kompetencer. Vi brænder for arbejdet med børn og hjælpe med deres sundhed, samt vi synes det er fantastisk at opleve mennesker blive glattere ved en ændret livsstil. Vi glæder os til at se dig, og give mulighed for at du styrker dig selv!

Ønskes yderligere info, så kontakt Louise på 30114051

Gym 4 fun 4.-5. kl.

Tirsdag kl. 17.30 til 19.00 Fladhøj hallen – Pris 530,-

Holdet er for friske piger og drenge med masser af gå-på-mod. Vi starter altid med en god opvarmning til god musik og tit også en leg. Derefter øver vi måtte- og trampolinspring. Alle spring bliver bygget op helt fra bunden af, så det gælder om at være med fra start!

Vi arbejder hen imod at lave en opvisning med både rytme- og spring serier. På holdet får du en god motorik/styrketræning som er et godt supplement til fodbold eller håndbold.

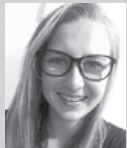
Ønskes yderligere info så kontakt Sara 31311312



Steffen



Jonas E



Sara



Cecilie



Lise



Jonas B

Unge

Rytme 16+ (16 år inden årsskiftet)

Onsdag kl. 19.00 til 20.00 Fladhøj hallen – Pris 650,-

Hvis du elsker rytmisk gymnastik og kan lide at få sved på panden, så er dette hold lige noget for dig. Øvede og uøvede gymnaster kan deltage. På holdet er der fokus på at udnytte alles talenter og niveauer. Vi arbejder med kropsformelse, gulvøvelser, smidighed, styrke, bevægelse, opvisningsgymnastik og håndredskaber. På holdet vil der desuden være fokus på fællesskab og hygge, da der i løbet af året vil blive arrangeret sociale arrangementer. Prisen er inkl. opvisnings tøj. Se "Rytmehold 16+" på Facebook

Ønskes yderligere info så kontakt Anne Dorthe på 60200395

Mega Mix 6. kl. og opefter

Tirsdag kl. 19.00 til 21.00 Fladhøj hallen – Pris 650,-

Er du til masser af sjov, rytme og/eller spring – så er Mega Mix holdet for dig! Vi giver dig masser af mulighed for at udøve, det du bedst kan lide, om det er rytme eller spring eller måske begge dele. Vi er et friskt trænersteam med masser af nye ideer. Vi tager til et stævne i januar og har 3-4 opvisninger februar-marts. Vi glæder os til at komme i gang. Vi ses!

Ønskes yderligere info så kontakt Nikolai på 31327905.

Spring, spring, spring og atter spring

Torsdag kl. 18.30 til 19.30 Fladhøj hallen – Pris 300,-

Er du vild med at springe på redskaber? Så er dette hold lige noget for dig. Uanset om du er ny eller erfaren gymnast, vil vi træne alle grundprincipper i spring og hjælpe dig til, at udvikle dine spring samtidig med at vi har det sjovt sammen. Holdet er ikke et opvisningshold. Holdet er fra 12 år og opefter. Vi glæder os til at springe sammen med dig.

Ønskes yderligere info så kontakt Anne 51904831

Instruktør



Anne Dorthe



NHU, HUIF & RIF Gymnastik har indgået et samarbejde om Rytmeholdet 16+



Nikolai



Henrik



Asger



Nanna



Emilie



Signe



Oliver



Jonas



Asger



Morten



Nikolai



Henrik

Året der gik i bill



eder 2016/2017



Voksen

Instruktør



Wiwi



Susanne



Alex



Janne



Jesper

Linedance øvede

Tirsdag kl. 19.00 til 20.30 Hærvejsskolen, Vestergade – Pris 450,-

Kan du lide at få rørt benene og lattermusklerne til god country og moderne musik, så kom og dans linedance med os. Vi garanterer sved på panden, hjernegymnastik og et godt grin. Det er en forudsætning, at du kender grundtrinene i linedance for at deltage på holdet.

Ønskes yderligere info så kontakt Susanne tlf 40798448.

CrossGym

*Tirsdag og torsdag kl. 18.00 til 19.00 Hærvejsskolen, Vestergade
Pris 300,- for 10 uger*

CrossGym er et træningskoncept for både mænd og kvinder i alle aldre. Måske træner/løber du i forvejen men ønsker tilbud om seriøs træning på kortest mulig tid, så du får effektivitet og fleksibilitet i hverdagen og stadig kan opnå den "fedeste" træning. CrossGym er opbygget således, at der opnås harmonisk træning af hele kroppen med fokus på styrke, kondition og koordination i hver eneste time, og træningen foregår med høj puls og intensitet. Du vil blive udfordret uanset nuværende træningstilstand. Tirsdags træningen vil som regel foregå indendørs med fuld musik, og Torsdags træningen udenfor så længe dagslyset og vejret tillader det.

KOM OG VÆR MED – du har hær mulighed for at træne 2 gange i ugen eller blot én af dagene, hvis det passer bedre i din kalender.

Ønskes yderligere info så kontakt Janne på 26832173

Der vil være opstart igen i uge 2 – 2018

NYT

Nu kan du
deltage en eller to
gange om ugen

Voksen

Instruktør

Mixholdet

Torsdag kl. 19.30 til 21.30 Fladhøj hallen – Pris 450,-

Gymnastikholdet med rytme og spring for voksne over 25 år. Træningen består af grundig opvarmning til fed musik med fokus på at få pulsen op, styrket alle muskler, træning af smidighed og balance. Herudover laver vi serietræning med og uden håndredskaber og der vil være mulighed for at springe på airtrack og trampolin for dem, der ønsker det. Holdet deltager i forårets gymnastikopvisninger. Vi opfordrer til at deltage i det sociale samvær og div. stævner. Alle kan deltage – uanset om du er ny eller gammel gymnast. Vi glæder os bare til at se dig. Kom og vær med!

Ønskes yderlig info så kontakt Jeanette 25121614



Jeanette



Brian

Powerhoop

Hærvejsskolen, Vestergade – Pris 185,- for 10 gange pr. hold

Opstart uge 37 – 2017

Mandag kl. 18.00 til 19.00

Opstart uge 2 – 2018

Mandag kl. 18.00 til 19.00

Lad os få gang i powerhoopen igen.

Vi skal lære at få powerhoopen til at dreje både den ene og den anden vej rundt om kroppen - uden at den falder på gulvet. Vi vil også lave styrkeøvelser, balanceøvelser og koordineringsøvelser – så kom og vær med til en træning, hvor vi får sved på panden, mens vi griner og har det sjovt. Foreningen har powerhoops til deltagerne.

Ønskes yderlig info så kontakt Jane 74661416



Jane



HUSK

at går du på to eller flere hold – tilbyder vi sæson kort

Voksen

Instruktør



Jeanette



Birthe



Tove

HUSK

starter uge 38



Helga

HUSK

start uge 38/ny tid

Motionsmix for damer og herrer +50

Mandag kl. 19.00 til 20.30 Hærvejsskolen, Vestergade – Pris 450,-

Holdet er for alle damer og herrer +50 som aldrig bliver for gamle til at få suset fra opvisningerne og ugentlig møde til munter motionsmix. Fællesnævneren for dette hold er at lave gymnastikkens grundbevægelser til inspirerende musik og få sved på panden. Der er ingen krav til erfaring eller grundform. Du skal bare møde med bevægeglæde.

Ønskes yderligere info så kontakt Jeanette på 25121614.

Senior idræt

Torsdag kl. 10.00 til 12.00 Røde kro hallen – Pris 425,-

Kom og vær med, til en god og social formiddag krydret med gymnastik, grin, kaffe, sang og boldspil. Vi starter med en times gymnastik til god musik, hvor vi laver øvelser der styrker hele kroppen, giver smidighed og bedre balance. Derefter hygger vi med kaffe og sang. Vi slutter af med forskellige boldspil som f.eks. bordtennis og badminton.

Ønskes yderligere info så kontakt Birthe på 74661803.

Glad motion med velvære

Tirsdag kl. 9.00 til 10.00 Røde kro hallen – Pris 325,-

Skal vi mødes til en times bevægelsesglæde, hvor vi træner kroppens muskler og led? Vi har styrke, balance, spænding og udspændingsøvelser. På glædelig gensyn med forhenværende samt nye gymnaster.

Ønskes yderligere info så kontakt Bettina 26833931.

Betaling

Tilmeldning

Du tilmelder dig det hold, du gerne vil gå på, eller køber sæsonkort via vores hjemmeside www.roedekro-if.dk. Vælg gymnastik og derefter tilmelding.

Klik på det hold, du gerne vil gå på og klik på knappen tilmeld – **er du allerede medlem skal du bruge din adgangskode eller bede om en ny** ellers udfyldes medlemsoplysninger og betalingen gennemføres.

Har du brug for en trin-for-trin vejledning, kan du finde den under medlemsinfo på hjemmesiden, eller få den hos din instruktør første gang du møder op på holdet.

Når du tilmelder dig, er det en god idé at skrive din e-mail og dit mobilnummer, så vi har mulighed for at sende besked til dig.

Vi vil bestræbe os på, at holdet bliver for den aldersgruppe som beskrevet i folderen – vi vil framelde børn, der ikke er gamle nok eller for gamle. Hvis der er "særlige hensyn" til et barn, skal du lave særlig aftale med instruktøren.

Ledelsesgruppen

Du er altid velkommen til at kontakte os i ledelsesgruppen, hvis der er noget, du er i tvivl om.

Formand	Bettina Lund	26 83 39 31
Økonomi	Helle Andersen	74 69 32 01
Aktivitet	Anne Gregersen	51 90 48 31

HUSK

du kan tilmelde dig fra d. 22. aug. 2017 på vores hjemmeside www.roedekro-if.dk eller vente til efter 2. træning – nogle af holdene har deltager max så her gælder "først til mølle princippet"

Triologi

Vil du gerne være en del af foreningens udvikling? Vi har brug for dig!

I grupper à 3 udfører vi opgaver så som: administrative opgaver, koordinering af arrangementer, planlægning af opvisning, web/marketing mm.

Kontakt og se de ansvarlige for grupperne på www.roedekro-if.dk

Vi ønsker, at flere skal lave mindre

Frivillig

Lidt om os

Det er sjovt at være en del af Rødekre gymnastikforening, både som frivillig og som medlem...

Vi er i Rødekre gymnastikafdeling en attraktiv forening under RIF med glade frivillige og trofaste medlemmer. Her lægger vi vægt på et samarbejde bygget på fælles ansvar, gensidig respekt og det frivillige foreningsarbejde under DGI. Vi har over 700 medlemmer i alderen 1-80 år som er fordelt på alle de forskellige hold, som du læser om her i folderen. Vores forventninger til frivillige er en åben, ærlig og tillidsfuld adfærd og samtidig er et forbillede for vores medlemmer. Vi lægger vægt på god omgangstone, tolerance og ligeværd – både sportsligt og socialt.

Som frivillig kan du få en stor, mellem eller lille opgave – alt efter hvad du har lyst til og brænder for. Der er ledelses- og instruktøropgaver. Vi har også små arbejdsopgaver i Triologi-grupperne. ALT tæller og opgaverne er meget alsidige.

Hvorfor skulle jeg blive frivillig i gymnastikforeningen?

- Du bliver en del af et sundt fællesskab, hvor vi støtter hinanden
- Du får sjove oplevelser, gratis uddannelse og spændende inspirationskurser
- Du bliver tilpas udfordret og får personlig udvikling
- Du bliver et kendt ansigt i byen
- Du får, hvad du gir

Hvorfor skulle jeg blive medlem af gymnastik afdelingen?

- Du får god motion i et sjovt fællesskab
- Du får meget for pengene
- Du vil opleve, at vi møder DIG, med det du kan
- Du kan udvikle dig fysisk, hvis du vil
- Du vil møde velforberejede og engagerede instruktører



Det lavede vi i sæsonen 2016/2017

Opstartsarrangement, hvor eksisterende og nye medlemmer kunne komme og få oplysninger om de forskellige hold, og hjælp til at tilmelde sig. Familie/legedage med fart over feltet for hele familien. Juleafslutning for foreningens frivillige, med hygge og forkælelse.

De unge i foreningen har et særligt fællesskab med en del fællesaktiviteter så som julefrokost og udflugter. For opvisningsholdene er årets højdepunkt forårsopvisningen, hvor alle har mulighed for at vise, hvad de har arbejdet med i løbet af sæsonen. Sluttelig har vi forkælelsesarrangement for alle frivillige i foreningen, som i år gik til High-Park i Gerner, hvor der blev klatret og rykket grænser.

Vi glæder os til næste sæson med endnu flere sjove arrangementer og gode oplevelser.



Det er sjovt at være en del af Rødekro gymnastikforening, både som frivillig og som medlem...

Ugeplan

Mandag

Skolen på Vestergade

16.15 – 17.15
Bullerbasser u/voksen 3-5 år

16.45 – 17.45
Turbomus m/voksen 3-4 år

18.00 – 19.00
Powerhoop 10 gange

19.00 – 20.30
Motionsmix +50

Tirsdag

Rødekre hallen

9.00 – 10.00
Glad motion (opstart uge 38)

Skolen på Vestergade

16.45 – 18.00
Rend og Hop 9-13 år

18.00 – 19.00
CrossGym 10 uger

19.00 – 20.30
Linedance øvede

Fladhøjhallen

16.30 – 17.30
De springende superbørn
5 år + 0. kl.

17.30 – 19.00
Gym 4 fun 4.-5. kl.

19.00 – 21.00
Mega Mix 6. kl. og op

Onsdag

Skolen på Vestergade

16.30 – 17.30
Barn m/voksen 1-2 år

Fladhøjhallen

16.00 – 17.00
Rytme piger 1.-3. kl.

19.00 – 20.00
16+ rytme

Torsdag

Rødekre hallen

10.00 – 12.00
Senior idræt (opstart uge 38)

Skolen på Vestergade

18.00 – 19.00
CrossGym 10 uger

Fladhøjhallen

17.00 – 18.30
Seje gym. drenge 1.-3. kl.

18.30 – 19.30
Spring, spring ...

19.30 – 21.30
Mixholdet

Der åbnes op for tilmelding den **22. aug. 2017** på www.roedekro-if.dk/gymnastik

Vi glæder os til at se dig!

Mød op til sæsonstarts arrangementet den **30. august 2017** – eller tilmeld dig fra den **22. august** på et eller flere hold via vores hjemmeside www.roedekro-if.dk

Læs altid sidste nyt på www.roedekro-if.dk og vælg gymnastik