

Instruktør



Lise-Lotte



Lene



Lea



Sine

HUSK at alle der går til gymnastik skal tilmeldes.



Sanne



Jane



Sabine



Lone



Freja



Clara



Julie



Kamilla



Emmeli



Maja



Laura



Marie
Louise

Barn med voksen 1-2 år

Onsdag kl. 16.30 - 17.30 Hærvejsskolen, Vestergade

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

KALDER ALLE FORÆLDRE! Trænger du til kvalitetstid sammen med dit barn i en travl hverdag, så har du nu muligheden for det. Vi, på forældre/barn holdet, tilbyder en time, hvor du er sammen med din guldklump. Her skal vi bruge kroppen og udvikle motorikken. Vi tilbyder børnene genkendelighed i form af en struktur med alderssvarende fagter, sange, lege og tumlen på redskaber. Genkendeligheden er vejen til succes. Vi forventer, at du som forældre deltager aktivt i aktiviteterne. Så hop i gymnastiktøjet og tag guldklumpen med. Vi er klar og glæder os til at se jer.

Der er max plads til 20 børn på holdet.

Ønskes yderligere info så kontakt Lise-Lotte på tlf. 61 67 74 06

Barn med voksen 3-4 år

Mandag kl. 16.45 - 17.45 Hærvejsskolen, Vestergade

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

Sætter du også pris på kvalitetstid med dit barn eller barnebarn. Så er det nu muligt at være sammen på en sjov og aktiv måde sammen med andre på samme alder. Vi vil styrke børnenes grovmotorik ved at bruge de store muskelgrupper som skulder-, albue-, hofte- og knæled. Vi vil også arbejde med vestibulærsansen, taktilsansen og kinæstesisansen. De fleste af øvelserne vil I kunne lege videre med hjemme. Vi glæder os rigtig meget til at se mange glade børn og voksne på vores hold.

Der er max plads til 20 børn på holdet.

Ønskes yderligere info så kontakt Sanne på tlf. 53 34 40 53

Bullerbasser uden voksen 3-5 år

Mandag kl. 16.15-17.15 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 gange 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 tlf. 60 22 14 80

Det er sjovt at være en del af Røde Kro Gymnastikafdeling, både som frivillig og som medlem.

BØRN

De springende superbørn 5 år + 0. kl.

Tirsdag kl. 16.30 - 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 på tlf. 41 58 62 66

HUSK

opvisning i Rødebro søndag den 1. marts 2020

Pige spring, rytme og leg 1.-3. kl.

Onsdag kl. 16.00 - 17.30 Fladhøj hallen - Pris 540,-

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 og gennem sjov, leg og hygge. Der skal trænes til sjov, sej og skør musik og alle kan være med. For at ryste holdet rigtigt sammen holder vi en gymnastik Camp med en overnatning i hallen i løbet af november.

Ønskes yderligere info så kontakt Eva på tlf. 21 60 98 93

Seje gymnastik drenge 1.-3. kl.

Torsdag kl. 17.00 - 18.30 Fladhøj hallen - Pris 540,-

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 tlf. 53 54 66 39

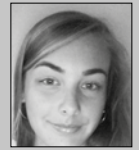
Instruktør



Anja



Mathilde



Caroline



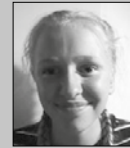
Sophie



Sille



Cecilie



Tine



Linea



Ditte



Rasmus



Eva



Nora



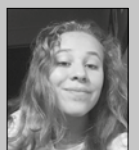
Ida



Isabell



Mia



Nikita



John



Pierre



Nikolai



Martin

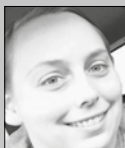
Instruktør



Louise



Marie



Sara



Sara



Henriette



Katja



Sofie



Mads

Rend og hop – drenge og piger 9-13 år

Torsdag kl. 17.30-18.30 Hærvejsskolen, Vestergade – Pris 250,-

Styrk dig selv - rend og hop dig glad! 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, diverse børnekursus og pædagogisk erfaring er vores kompetencer. Vi brænder for arbejdet med børn, samt vi synes det er fantastisk at opleve mennesker blive gladere ved en ændret livsstil via bevægelse. Vi glæder os til at se dig, og give mulighed for at du styrker dig selv!

Ønskes yderligere info så kontakt Louise på tlf. 30 11 40 51

NYHED

Bokwa for drenge og piger - 1. - 6. klasse

Torsdag kl. 16.30 – 17.30 Hærvejsskolen, Vestergade – Pris 250,-

Bokwa foregår som en slags fri dans kombineret med fitness. I Bokwa bevæger man sig rundt til bevægelser, der efterligner bogstaver og tal, og ved hjælp af tegnsprog signalerer instruktøren, hvilket tal eller bogstav, Bokwa-danserne skal danse. Selvom vi danser meget, vil der også være plads til andre rytmelege. Indendørs sko er en god idé og medbring gerne vand.

Ønskes yderligere info så kontakt Sara på tlf. 27 28 85 07

NYHED

Gym 4 fun 4.-5. kl.

Tirsdag kl. 17.30-19.00 Fladhøj hallen – Pris 555,-

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 Henriette på tlf. 28 14 46 53

BØRN, UNGE & VOKSEN

Spring, spring, spring og atter spring (fra 6. kl.)

Torsdag kl. 18.30-19.30 Fladhøj hallen – Pris 325,-

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 Asger på tlf. 25 29 57 17

Mega Mix 6. kl. og opefter

Tirsdag kl. 19.00-20.30 Fladhøj hallen – Pris 675,-

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 træner-team 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 tlf. 31 32 79 05

Når du går på dette hold har du gratis adgang til
spring, spring, spring og atter spring

CrossGym

Tirsdag kl. 18.00-19.30 Hærvejsskolen, Vestergade - Pris 300,- for 15 gange

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. KOM OG VÆR MED!

Ønskes yderligere info så kontakt Jesper på tlf. 22 90 47 01

Instruktør



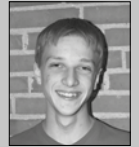
Jens



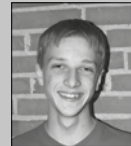
Asger



Henrik



Nikolai



Nikolai



Jonas



Cecilie



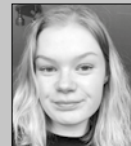
Lise



Jesper



Pernille



Emma

HUSK

at vi tilbyder sæsonkort hvis du går på to eller flere hold.
Tilmeld dig til gymnastik på www.roedekro-if.dk og vælg gymnastik

Instruktør



Ulla



Jane



Tove



Jeanette



Brian

Outdoor Fitness

Mandag kl. 17.00 – 18.30 Mødested ved Fladhøjhallen – Pris 185,- for 10 gange

Outdoor fitness er funktionel træning af hele kroppen i naturlige omgivelser. Konceptet kombinerer puls og styrketræning. DU bestemmer selv om du vil løbe eller gå. Vi vil arbejde med styrke, sten, træ og hinanden. Træningen vil være i Røde Kro og omegn.

Ønskes yderligere info så kontakt Ulla på tlf. 26 34 15 46

NYHED

Powerhoop

Torsdag kl. 17.00-18.00 Hærvejsskolen, Vestergade – Pris 185,- for 10 gange

Kom og vær med til at få sved på panden og et godt grin. Vi skal have powerhoopen til at svinge rundt og samtidig styrke ryg, mave, baller og lår. Vi skal lege og udfordres på balance og koordinationsevner - vel mødt til en sjov træning.

Foreningen har powerhoops til alle deltagere

Ønskes yderligere info så kontakt Jane på tlf. 53 60 14 16

NYHED

Store bolde

Onsdag kl. 18.00 - 19.00 Hærvejsskolen, Vestergade - Pris 185,- for 10 gange

I ugens træningstime vil udgangspunktet være fysisk grundtræning af hele kroppen. Høj puls siddende på bolde og rigtig meget styrketræning for de 5 store muskelgrupper. Bolden er et godt hjælperedskab hvis dine ben ikke er så stærke, men du stadig vil holde dig i form. Samtidig er bolden god hvis du synes at kroppen er blevet for tung og træt samt lysten til at udfordre kroppen bare gør ondt i benene.

Jeg kan garantere smil, sved, muskler som kan mærkes bagefter og fælles grin når vi sammen balancerer på boldene. Desuden håber jeg at give netop dig lyst til at bevare bevægeligheden hele livet, og måske et kilo lettere - som sidegevinst.

Foreningen har bolde i 3 størrelser, men har du din egen som du er tryk ved så tag gerne den med.

Ønskes yderligere info så kontakt Tove på tlf 20 70 39 75

NYHED

Mixholdet

Torsdag kl. 19.30-21.30 Fladhøj hallen – Pris 475,-

Gymnastikholdet med rytme og spring for voksne. 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 yderligere info så kontakt Jeanette på tlf .25 12 16 14

VOKSEN

Motionsmix for voksne uden opvisning

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

Holdet er for voksne- damer og herrer på alle niveauer, der til hver træning kan forvente at få rørt hele kroppen og ikke mindst få sved på panden. Vi træner både bevægelighed, koordination, udholdenhed, styrke og balance, krydret med lækert musik, der får os til at glemme tid og sted. Det er en træningsform, du får god energi af. Kom endelig forbi til en prøvetime.

Ønskes yderligere info så kontakt Jeanette på tlf. 25 12 16 14

Hatha Yoga for nybegyndere M/K

Mandag kl. 18.15 - 19.15 og onsdag kl. 18.15 - 19.15 Hærvejsskolen, Vestergade

Pris 650,- for 21 gange

Hatha yoga er en samlet betegnelse for al fysisk yoga-træning, der tilgodeser både krop og sind. Yoga er individuelt, og det er ikke nødvendigt at være specielt smidig og stærk. Det har større betydning, at man har lyst til at arbejde med sig selv og sin krop. Håber vi ses!

Ønskes yderligere info så kontakt

Camilla på tlf. 21 69 05 20 eller Janne på tlf. 26 83 21 73

NYHED

SMART Training 40+

Tirsdag kl. 17.00 - 18.00 Hærvejsskolen, Vestergade - Pris 300,-

Træning af hjernen, er en ny træningsform som nu også tilbydes i Rødekro Gymnastikforening. DGI SMART Training er for dig, der gerne vil styrke din hjernes ydeevne og kapacitet og give din hukommelse og koncentrationsevne et boost.

Træningen består af fysiske øvelser, aktiviteter og lege, der både udfordrer din motorik, dine sanser og din logik og derfor kræver din fulde koncentration. Øvelserne er ikke fysisk krævende, og det er kun din hjerne, der kommer på hårdt arbejde, da den bliver trænet til at fungere hurtigere, mere effektivt og mere præcist. Der er fokus på det sociale aspekt og på, at vi griner og har det sjovt sammen.

De første 2 træninger er prøvetimer, så mød bare op inden du tilmelder dig.

Ønskes yderligere info så kontakt Laura på tlf. 30 26 15 77

HUSK

sæsonstart i uge 38

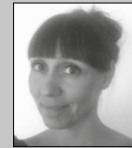
Slutter i uge 8

NYHED

Instruktør



Jeanette



Camilla



Janne



Laura

Instruktør



Tove



Unni

Formiddagsgymnastik for senior damer og herrer

Mandag kl. 9.00 – 10.00 Hærvejsskolen, Vestergade - Pris 350,-

Formiddagsgymnastik er for aktive seniorer som vil bevare bevægeligheden hele livet. Hele kroppen vil være i fokus og I vil få sved på panden. Vi vil arbejde på, at vi gennem leg og via rekvisitter, vil få god bevægelighed og grinet sammen.

Ønskes yderligere info så kontakt Tove på tlf. 20 70 39 75 eller Unni på tlf. 24 98 03 17

NB: Hvis der er mere end 30 deltagere, opretter vi et hold mere fra kl. 10.00-11.00

HUSK
sæsonstart
i uge 38

Senior idræt

Torsdag kl. 10.00 – 12.00 Rødekro 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 tlf. 74 66 18 03



Birthe



Lilian

HUSK
sæsonstart
i uge 38

Tilmelding fra den 22. august 2019 på vores hjemmeside: www.roedekro-if.dk eller vent til efter 2. træning

For at lette vores administrative arbejde i foreningen, skal du tilmelde dig det hold du gerne vil gå på, eller købe 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 medlems info 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 skrevet – vi vil framelde børn, der ikke er gamle nok eller for gamle. Hvis der er ”særlige hensyn” skal der laves en aftale med instruktøren.

HUSK
vi er også på
facebook

Ledelsesgruppen

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

Formand:	Vicky Norbeck Jochimsen	23 66 06 69
Økonomi:	Helle Andersen	74 69 32 01
Aktivitet:	Henriette Katborg	28 14 46 53
Suppleant:	Anja Erichsen	42 75 82 44
Suppleant:	Kirsten K. Johansen	



Vicky



Helle



Henriette



Anja



Kirsten

Vores VISION:

I fællesskab skaber vi glæden ved bevægelse i udfordrende rammer.

Ugeplan - HUSK vi starter i uge 37

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Hærvejsskolen, Vestergade	Hærvejsskolen, Vestergade	Hærvejsskolen, Vestergade	Røde kro hallen
9.00 – 10.00 Formiddagsgymnastik for senior damer og herrer	17.00 - 18.00 SMART Training 40+	16.30-17.30 Barn med voksen 1-2 år	10.00 – 12.00 Senior idræt
16.15-17.15 Bullerbasser u/voksen 3-5 år	18.00-19.30 CrossGym	18.00 - 19.00 Store bolde	Hærvejsskolen, Vestergade
16.45-17.45 Barn med voksen 3-4 år		16.00-17.30 Pige spring, rytme og leg 1.-3. kl.	16.30 – 17.30 Bokwa for drenge og piger for 1. - 6. klasse
18.15 - 19.15 Hatha Yoga for nybegyndere M/K	Fladhøj hallen	18.15 - 19.15 Hatha Yoga for nybegyndere M/K	17.00-18.00 Powerhoop
19.00-20.30 Motionsmix for voksne uden opvisning	16.30-17.30 De springende superbørn 5 år + 0. kl.		17.30-18.30 Rend og hop for drenge og piger 9-13 år
Fladhøj hallen	17.30-19.00 Gym 4 fun 4.-5. kl.		Fladhøj hallen
17.00 – 18.30 Outdoor Fitness ved Fladhøjhallen	19.00-20.30 Mega Mix 6. kl. og opefter		17.00-18.30 Seje gymnastik drenge 1.-3. kl.
			18.30-19.30 Spring, spring, spring og atter spring (fra 6. kl.)
			19.30-21.30 Mixholdet

Nogle af holdene har deltager max
så her gælder
"først til mølle princippet".