

Vejrup IF - Gymnastik

Sæsonstart og covid-19

Vi glæder os til at byde alle velkommen til en ny, men helt sikkert anderledes, sæson! Covid-19 lurer stadig, derfor tager vi forbehold for ændringer og at de kan komme med kort varsel. Vi følger situationen, statens og DGI's retningslinjer nøje.

Følg sundhedsstyrelsens generelle retningslinjer. Har du symptomer på covid-19, eller er i tvivl, så bliv hjemme. Følg udvalgets og instruktørens anvisninger. Husk sund fornuft, omtanke for andre og det gode humør :-)

FOR BØRNENE

Alle børnehold starter i uge 37 og slutter efter opvisning i marts 2021

Pris: 350 kr.

Forældre og børn

Onsdag kl. 16.45-17.30

Alder: ca. 1-3 år

Der arbejdes med det lille barns grundmotorik og sanser gennem lege, sanglege og redskabsbaner.

Puslinge

Tirsdag kl. 16.30-17.25

Alder: ca. 3-6 år

Der arbejdes med barnets motorik, koordination og sanser. Dette gennem lege, redskabsbaner og samarbejde mellem børnene.

OSB! Vi mangler en instruktør! Kontakt Tina Schultz, 61355384 hvis du vil høre mere.

Ballet

Mandag kl. 16.30-17.15 Alder: 4-7 år

Mandag kl. 17.15-18.00 Alder: 8 år og opefter

Den klassiske ballet er en af kunstens meget smukke udtryksformer, der kan udvikle din motorik, selvtillid, musikalitet, fantasi, påskønnelse for skønhed, koncentrationsevne og meget andet. Man har det bestemt sjovt også.

HUSK at have ballet- eller gymnastiksko på, dragt, leggins og håret opsat i en knold.

Mini spring

Torsdag kl. 17.30-18.25

Alder: 0.-2. klasse

Børnene lærer og videreudvikler basale teknikker og spring. Det kan være håndstand, vejrmøller, spring på airtrack og i trampolin. Gennem leg arbejder der med rytme, styrke og kondition.

Spring

Torsdag kl. 18.30-19.55

Alder: 3. klasse og op

Her videreudvikles spring færdighederne. Har du ikke gået til springgymnastik før, så bare kom alligevel - her er plads til alle og du skal nok få det lært :-)

Der tages forbehold for at træningstiderne kan ændres.

FOR DE VOKSNE

Herreholdet

Mandag kl. 19.00-19.55

Start i uge 40, mandag d. 28. september

Pris: 400 kr.

Instruktør: Erling Schellerup

Herregymnastik hvor hele kroppen arbejdes igennem. ALLE er velkommen og der tages hensyn til skavanker og den enkeltes niveau!

Yoga

Tirsdag kl. 17.00-18.15

Start d. 8. september - slut d. 14. december.

Pris: 350 kr.

Instruktør: Maja Henriksen

Yoga er en praksis med fokus på både krop og sjæl, og med udgangspunkt i traditionel hatha yoga vil undervisningen indeholde både fysisk praksis bestående af forskellige asanas (stillinger) og pranayama øvelser (åndedræt). Kom og vær med, alle kan deltage uanset tidligere erfaring.

Namaste Maja

Om underviseren: Jeg har gennemført 100 timers yoga grunduddannelse ved Senses i København og 200 timers Hatha yogalærer uddannelse ved Oceanic i Goa - begge i 2018.

Allround træning

Tirsdag og torsdag kl. 18.30-19.25

Pris: 400 kr.

Instruktør: Peter Sørensen

Puls og cirkeltræning hvor ALLE kan være med!

Sjov træning

Torsdag kl. 19.30-20.25

Start i uge 37

Pris: 400 kr.

Instruktør: Janni Jørgensen

Træning for unge piger og modne damer. Vi laver en masse forskellige ting, men én ting er sikkert, vi får kroppen bevæget godt igennem hver gang. Vi lover at du får det sjovt, og at du måske kan mærke det dagen efter ☐

Fælles for børne-og voksenhold:

Kom og prøv. Du er altid velkommen til at komme og prøve et eller flere af holdene de første par gange inden du beslutter om det er noget for dig.

Tilmelding på www.vejrupif.dk under gymnastik.

Spørgsmål eller gode idéer? Så kontakt Tina Schultz, mobil: 61355384

Der tages forbehold for at træningstiderne kan ændres.