

SÆSONPERIODE

Sæsonen starter mandag 29. august 2011 i uge 35 2011.

NYT

Bellinge Gymnasterne har indført onlinebetaling

• Gå ind på vores www.bellingegymnasterne.dk.

Er du i tvivl om holdet er noget for dig, så kom og vær med på holdet en gang inden du tilmelder dig.

Yderligere oplysninger om holdene finder du også på hjemmesiden eller ved henvendelse til formand Lykke Moesgaard.

Sæsonen slutter den 27. april 2012
Sommergymnastik fra 30. april til 22. juni 2012

ARRANGEMENTER

Udtagelse til Rejse- & Opvisningshold	24. sept. 2011
Generalforsamling	22. marts 2012
Lokalopvisning	31. marts 2012
Forældremøde konkurrencehold	2. maj 2012
Gymnastikskole	25. - 27. juni 2012

FERIE

Ferier (gælder ikke konkurrenceholdene)	
Efterårsferie:	uge 42
Juleferie:	uge 52
	opstart: 2. januar 2012
Vinterferie:	uge 8
Påskeferie:	2.- 9. april 2012

BESTYRELSEN

Lykke Moesgaard, formand	65 34 11 28
Mail: lykkemoesgaard@gmail.com	29 36 91 71
Erik Pedersen, kasserer	20 93 46 32
Dorthe Lund Kaack, sekretær	41 42 71 79
Gitte Larsen, bestyrelsesmedlem	65 96 22 92
Peter Wraae Marino, bestyrelsesmedlem	23 31 18 33



KONTINGENTER SÆSON 2011-2012

Gymnastik Breddehold Børn/Junior betaler for sæsonen 2011-2012:

Breddehold 45 minutter, hold 1 og 2	kr. 450,00
Breddehold 1 time pr. uge	kr. 600,00
Breddehold 1-2 timer pr. uge	kr. 750,00
<i>Kontingentet er inklusiv opvisningsdragt.</i>	

Voksenhold Gymnastik, Zumba, GymFit, Motion betaler for sæsonen 2011-2012:

B(ellinge)-holdet fra 18 år	kr. 850,00
Herremotion 1 time pr. uge	kr. 750,00
Voksne Gymnastik, Motion, Zumba, GymFit*	kr. 850,00
*) Mellem holdne 15-20 kan der flekses	

Rope Skipping

Breddehold, pr. sæson, 1-2 timer pr. uge	kr. 750,00
<i>Kontingentet er inklusiv opvisningsdragt + 2 stk. tov</i>	

Konkurrencehold TeamGym betaler pr. halvår:

Konkurrencehold under 4 timer pr. uge incl. breddehold	kr. 950,00
Konkurrencehold 4 - 5 timer pr. uge incl. breddehold	kr. 1.200,00
Konkurrencehold 5 timer eller mere pr. uge incl. breddehold	kr. 1.400,00

Tumbling betaler pr. halvår:

Konkurrencehold 5 timer eller mere pr. uge incl. breddehold	kr. 1.400,00
--	--------------

Trampolin Breddehold betaler for sæsonen 2011-2012:

Breddehold 1 ½ time pr. uge	kr. 850,00
-----------------------------	------------

Konkurrencehold Trampolin betaler pr. halvår:

Konkurrencehold incl. breddehold	kr. 1.200,00
----------------------------------	--------------

**Individuelt deltagergebyr
for alle konkurrencehold
betales af foreningen.**

**Individuelt konkurrencelicens
betales af gymnasten.**



BELLINGE GYMNASTERNE

Vi starter sæsonen
mandag 29. august
i uge 35 2011.

Velkommen
til en ny sæson **2011-2012**
hos Bellinge Gymnasterne

Rope Skipping



Gymnastik



TeamGym



Trampolin



Tumbling



Zumba / Voksenhold

Rejse-opvisningshold



Velkommen

til en ny sæson

2011-2012 hos

Bellinge Gymnasterne

Efter en forrygende sæson med både gode konkurrenceresultater og sjove gymnastikoplevelser, er det os en glæde at byde velkommen til en ny og spændende sæson hos Bellinge Gymnasterne.

Vi håber, at nye såvel som gamle medlemmer af foreningen vil benytte sig af vort meget varierede udbud af gymnastik-, trampolin, rope skipping og tumbling-aktiviteter.

Vores stab af kompetente og erfarne instruktører, trænere og hjælpetrænere er også i år omfattende. Mange har indenfor det sidste år dygtiggjort sig på kurser, hvilket er med til at sikre den høje kvalitet i arbejdet med gymnasterne og trampolin-springerne.

Der skal også lyde en velkomst til både gamle og nye instruktører, trænere og hjælpetrænere. Uden Jer kan foreningens ikke fungere så godt, som den gør.

Gymnastik er sundt for børns udvikling, indlæring og generelle velbefindende. Vi er overbeviste om, at dette også gælder for voksne. Kom og vær med til at opleve glæden ved gymnastik, trampolin, rope skipping og tumbling.

Det er foreningens mål, at det først og fremmest skal være sjovt at dyrke gymnastik samt at hver enkelt gymnast får udfordringer og oplevelser. Det er derfor vores håb, at I kan finde en eller flere aktiviteter, som I har lyst til at deltage i.

Vel mødt til en ny, spændende og aktiv sæson i Bellinge Gymnasterne 2011-2012.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen for Bellinge Gymnasterne
v/ formand Lykke Moesgaard

Du kan læse om Bellinge Gymnasterne på www.bellingegymnasterne.dk

GYMNASTIK

Hold 1: Forældre – barn 1-2 år

Sted: Kantinen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Mandag kl. 16.30-17.15
Instruktør: Dorthe B. Christensen
Hj.trænere: Josefine
Kontakt: Dorthe Lund Kaack

På dette hold har de mindste muligheden for, tilpasset deres motoriske udvikling og i samspillet mellem barn og voksen, at få brugt dagens sidste kræfter. Vi skal lege, synge, danse, kaste, gribe og grine til børnemusik. Vi skal bruge skumredskaber til at rulle på, kravle over og under, løbe nedad og opad og måske stå på hovedet! Vi skal styrke børnenes udvikling, deres fantasi og have det sjovt... store som små! Bedsteforældre er selvfølgelig også meget velkomne.

Hold 2: Piger og drenge, 3 - 4 år

Sted: Kantinen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Mandag kl. 17.15 - 18.00
Instruktør: Jette Grønvald Hosrstmann
Hj.trænere: Lise, Kathrine, Nadja
Kontakt: Dorthe Lund Kaack

Holdet for små krudtugler, som kan lide at synge, lege og bevæge sig til børnerytmer. I skal prøve kræfter med en masse bløde skumredskaber, den store faldskærm, bolde, tøndebånd, balloner og ærteposer - kun fantasien sætter grænser.

Hold 3: Piger og drenge, 5 - 6 år

Sted: Kantinen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Mandag kl. 18.00 - 19.00
Instruktør: Jette Grønvald Horstmann, Kristina Pryds Christensen
Hj.trænere: Elsebeth, Lise, Lene, Laila og Emil
Kontakt: Dorthe Lund Kaack

Er du klar til en time med fuld fart på? Vi skal lave børnegymnastik – både grundtræning, små serier og spring. Vi skal bruge hovedet, arme og ben! Vi laver ruller, håndstand og vejrmøller. Vi bruger airtracken, trampolinen, vores fantasi og vores energi. Vi har det sjovt, får sved på panden og styrket interessen for gymnastik. Alle kan være med – både piger og drenge bare på med gymnastiktøjet!

Nyhed: Læs om Zumba og GymFit på side 6.



Hold 4: Piger, 7 - 9 år

Sted: Hallen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Mandag kl. 16.30 – 17.45
Instruktører: Laila Flyger, Daniel Barselajsen
Hj.trænere: Mia, Maria
Kontakt: Dorthe Lund Kaack

Vi skal prøve at lave små serier til god musik og danse Hip-Hop, lave styrke- og konditionstræning til fed musik. Vi skal stå på hovedet, på hænder, lave ruller og masser af vejr møller. Der bliver også tid til at springe på de forskellige skumredskaber og i trampet. Så kom og vær med.

Hold 5: Juniorpiger, 10 - 15 år

Sted: Hallen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Mandag kl. 17.45 - 19.15
Instruktører: Dennis Larsen, Pia Larsen, Bo Madsen, Mads Kromann Madsen
Hj.trænere: Lennart, Christina, Laura, Mia
Kontakt: Dorthe Lund Kaack

Her er holdet hvor alle kan være med, uanset om man er øvet eller begynder. Vi laver opvarmning med styrke og konditionstræning til fed musik. Små rytmeserier og masser af forskellige spring på airtrack, bane og trampet.

Vi glæder os til at komme i gang, så få pakket gymnastikøjet og kom afsted.

Hold 6: Drengene 7 - 12 år

Sted: Hallen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Mandag kl. 18.00 - 19.00
Instruktører: Bo Busk Madsen, Dorthe B. Christensen
Hj.trænere: Mikkel, Mads, René
Kontakt: Dorthe Lund Kaack

Holdet for drenge med masser af energi til at gennemføre forhindringsbanerne, springe, hoppe og løbe. På dette hold styrkes interessen for en sjov gymnastik, samtidig med en fysisk udviklende grundtræning. Vi skal også prøve måtte-, redskaber og trampet. Det bliver både sjovt og lidt vildt, så mød op med masser af gåpåmod.

Hold 7: Amerikansk Rope Skipping Piger og drenge, 7 - 16 år

Sted: Kratholmskolen, gymnastiksal
Tid: Onsdag kl. 17.00 - 18.30
Instruktører: Nadja Rømer, Kathrine Rømer
Kontakt: Lykke Moesgaard

Rope Skipping er sjipping på en anderledes og spændende måde. Det er godt for konditionen og koordinationen, og du får sved på panden. Vi skal både sjippe i ét tov, flere tove, double dutch og meget andet og vi skal lære en masse nye tricks. Holdet er for både begyndere og øvede, drenge og piger – vi lover, at det bliver sjovt og udfordrende for alle. Husk kondiskoene og kom og være med. Vi glæder os til at se dig.



KONKURRENCEHOLD

TeamGym

Hold 8: TeamGym Mini B piger

Sted: Katholmskolens hal
Tid: Tirsdag kl. 17.00 - 19.00
Torsdag kl. 17.00 - 18.45
Instruktører: Lykke Moesgaard, Michael Moesgaard
Trænere: Lene, Stine, Sabine, Christina
Hj.trænere: Birgitte B., Annette L., Simone
Emma H., Andrea, Emilie, Maja
Kontakt: Lykke Moesgaard

Mini B konkurrencepiger er for de 4-8 årige, hvor vi pøjler os ind på, hvad konkurrence spring/rytme gymnastik er for noget. Holdet består dels af piger fra sidste sæson samt nye piger udtaget fra hold 2, 3 og 4 i begyndelsen af denne sæson.

Holdet stiller op til FM i TeamGym samt diverse opvisninger.

Hold 9: TeamGym Mini A piger

Sted: Springcenter Odense,
Bellinge Idrætscenter.
Bernstorffsminde Efterskole
Tid: Mandag kl. 17.30 - 19.30 (Springcenter Odense)
Onsdag kl. 16.00 - 18.00 (Bellinge Idrætscenter)
Torsdag kl. 18.00 - 20.00 (Bernstm. Efterskole)
Lørdag kl. 10.00 - 13.00 (Bellinge Idrætscenter)
Instruktører: René Larsen, Jørgen Andersen,
Arne Hansen, Karen Wind,
Line Behrendsen
Trænere: Mads, Berit Matzen, Trine,
Sofie B, Sofie G
Hj.trænere: Signe B., Emma L., Mie.
Kontakt: Lykke Moesgaard

Gymnasterne må max. være fyldt 12 år i konkurrenceåret 2012 (årgang 2000). Holdet består af de piger fra Mini B, der er rykket op, samt Mini A piger fra sidste sæson. Der kan indenfor de første 3-5 uger blive udtaget nye piger fra hold 4 og 5. Holdet deltager ved FM, DM, JM samt diverse opvisninger. Mini A gymnasternes træningstider og dage vil blive fordelt ved sæsonstart.



Hold 10: TeamGym Junior A piger

Sted: Springcenter Odense,
Bellinge Idrætscenter,
Vejstrup Ungdomsskole
Tid: Mandag kl. 18.30 - 21.00 (Springcenter Odense)
Tirsdag kl. 18.00 - 20.15 (Bellinge Idrætscenter)
Torsdag kl. 18.00 - 20.00 (Vejstrup Efterskole)
Fredag kl. 16.00 - 21.00 (Bellinge Idrætscenter)
Instruktører: Kenneth Hedegaard Christiansen,
Patrick Vesth, Christine Laulo,
Monique Vogt, Stephanie Jensen,
Camilla Mogensen, Karen Wind
Træner: Line
Hj. Træner: Pernille
Kontakt: Lykke Moesgaard

Juniorpiger er gymnaster i alderen 12-15 år (gymnasterne må max være fyldt 15 år i konkurrenceåret 2012). Holdet består af juniorpiger fra sidste sæson. Nye piger kan udtages til holdet fra hold 5 i løbet af de første 3-5 uger. Holdet deltager ved FM, DM, JM samt div. opvisninger. Juniorgymnasternes træningstider/dage vil blive fordelt ved sæsonstart.

Hold 11: TeamGym Ynglinge piger

Sted: Springcenter Odense,
Bellinge Idrætscenter,
Vejstrup Efterskole.
Tid: Tirsdag 19.30 - 21.30 (Bellinge Idrætscenter)
Torsdag 19.15 - 21.30 (Vejstrup Efterskole)
Søndag 17.30 - 20.00 (Springcenter Odense)
Instruktører: Nadia Skovbo, Maria Pedersen,
Mette Svarrer (Rytme).
Henrik Søgaard Hansen, Patrick Vesth,
Lasse Kristensen, Daniel Frisdahl
Christensen, Ole Rasmussen (Spring)
Kontakt: Lykke Moesgaard

Ynglinge konkurrencepiger består af piger i alderen 14 - 19 år (gymnasterne må max være fyldt 19 år i konkurrenceåret 2012), som udtages til de to eller tre konkurrencehold. Udtagelsen foregår i september 2011, og træningen er åben for alle frem til udtagelsen. Holdene træner frem mod deltagelse ved FM, JM, DM og kvalifikation til NM i TeamGym



www.bellingegymnasterne.dk

TUMBLING

Tumbling er ren springgymnastik, dvs. ingen rytme! Tumbling er ikke for alle, det kræver meget træning, styrke, smidighed og viljen til at overskride sine egne grænser. Gymnaster på vores hold udvikler sig meget på en sæson, og de har et fantastisk sammenhold. De brænder alle for Tumbling og har som mål at blive så dygtige som overhovedet muligt. Gymnasterne træner samme med andre gymnaster på deres niveau. Det betyder, at holdene ikke er inddelt efter alder.

Der er ingen udtagelse. Alle er velkommen. Vi finder det hold, der passer til dit niveau.

Går du i forvejen på et hold og syntes, at du har brug for mere spring, eller at du måske har lyst til at gå på et hold uden rytme, så er Tumbling perfekt til dig.

For spørgsmål Kontakt: Peter Wraae Marino
Email: marino.peter@gmail.com · Tlf: 23311833

Hold 12-0: Tumbling, Trin 0 piger & drenge

Sted: Klublokalet Bellinge Idrætscenter
Tid: Tirsdag kl. 17.00-18.30
Torsdag kl. 17.00-18.30
Instruktør: Peter Wraae Marino
Hj. Træner: Morten, Emil, Nanna, Freja, David, Lærke
Kontakt: Lykke Moesgaard
Alder: Anbefalet alder 5-8 år
Sæson: 8. august 2011 - 24. april 2012

Der er tale om et teknisk hold. Dvs., at der ikke er til- løb ved indlæring af gymnastikøvelserne. Vi arbejder primært med forhop, håndstand, forlæns ruller, baglæns ruller, stå på hovedet, hovedspring, møller, kropspositioner, flikopbygning. Det er et meget fleksibelt hold angående trænings- dage, dvs. gymnasten kan træne begge dage eller kun den ene af dagene. (Kontingentet er det samme om gymnasten træner 1 eller 2 gange om ugen).

Hold 12-1: Tumbling, Trin 1 piger & drenge

Sted: Hallen Bellinge Idrætscenter,
Springcenter Odense
Tid: onsdag kl. 17.00-18.00
(Bellinge Idrætscenter Spejlsalen, opvarmning)
kl. 18.00-20.00
(Bellinge Idrætscenter Hallen, spring)
fredag (valgfri): kl. 18.00-19.00
(Odense Idrætspark, Kombisalen, opvarmning)
kl. 19.00-21.00
(Odense Idrætspark, Gymnastikhal, spring)

Instruktør: Peter Wraae Marino
Kontakt: Lykke Moesgaard
Alder: Anbefalet alder 7-10 år
Sæson: 8. august 2011 - 27. april 2012

Vi arbejder på Tumbling, Trin 1 primært med følgende gymnastikøvelse: Håndstand, Møller, Rondat, Flik, Forlæns Salto, Baglæns Salto, Hovedspring, Stå på Hovedet, Forlæns Ruller, Baglæns Ruller, Stor trampolin med spring til grav (Gymnastik-Center), Fasttrack (Gymnastik-center), Smidighed, Styrke

Hold 12-2: Tumbling, Trin 2 piger & drenge

Sted: Springcenter Odense
Tid: Mandag kl. 18.00-21.00
(Odense Idrætspark, Gymnastikhal)
Fredag (valgfri) kl. 18.00-19.00
(Odense Idrætspark, Kombisalen, opvarmning)
Fredag kl. 19.00-21.00
(Odense Idrætspark, Gymnastikhal, spring)
Søndag kl. 17.00-18.00
(Odense Idrætspark, Kombisalen, opvarmning)
Søndag kl. 18.00-20.00
(Odense Idrætspark, Gymnastikhal, spring)

Instruktør: Peter Wraae Marino
Kontakt: Lykke Moesgaard
Alder: Anbefalet alder 9-14 år
Sæson: 8. august 2011 - 27. maj 2012

Vi arbejder primært med håndstand, rondat flik, forlæns salto, baglæns salto, stor trampolin med spring til grav, fasttrack, smidighed, styrke, skruer, dobbelt baglæner, dobbelt forlænder, whipbacks, salto-rondat, salto-salto
Bemærk: Fredagen er valgfri (kontingentet er det samme om gymnasten træner 2 eller 3 gange om ugen).

REJSE & OPVISNINGSHOLD

Hold 13: Rejse- og Opvisningshold

Sted: Vejstrup Ungdomsskole,
Bellinge Idrætscenter,
Bernstorffsminde Efterskole
Tid: Lørdage eller søndage 4-6 timer,
1 gang om måneden. (Terminplan følger)
Chefinstruktør/koordinator: Lykke Moesgaard
Instruktører: Kenneth Hedegaard Christiansen m.fl.,
Bellinge Gymnasterne egne unginstruktører samt diverse gæsteinstruktører.

Rejse- & Opvisningsholdet er et udtaget hold, der er sammensat af foreningens medlemmer. Holdet repræsenterer den samlede forening og er udtaget på baggrund af den enkelte gymnasts kunnen og sociale indstilling. Med udgangspunkt i dette ønskes foreningen repræsenteret på bedst mulig måde i indland såvel som udland. Gymnasterne er fra 5-25 år. Truppen samles til træning én gang om måneden. Naturligvis er gymnasterne forpligtet til at holde sig i så god form som muligt ved deltagelse på foreningens øvrige hold.

Udtagelse til det nye hold finder sted 24. september 2011 i Bellinge Idrætscenter.
Invitation til gymnaster samt information til forældre ved sæsonstart.

VOKSENHOLD GYMNASTIK

Hold 14: B(ellinge)-holdet, fra 18 år

Sted:	Bellinge Idrætscenter, Springcenter Odense
Tid:	Mandag kl. 19.15-21.00 (Bellinge Idrætscenter) Fredag kl. 20.00 - 22.00 (Springcenter Odense)
Instruktører:	Anders Elkær Jensen, Kristina Pryds
Kontakt:	Dorthe Lund Kaack
Sæson:	22.august 2011 - 30. april 2012

Rytmeopbyggerne:

Holdet er for seriøse gymnaster, som gerne vil noget med gymnastikken, vil dyrke mixholdsstilen og have det sjovt under træningen. Der skal arbejdes med kroppen; smidigheds-, styrke-, balance-, og flowtræning. Opvarmningen er delt op i sekvensarbejde. Serierne vil bygges op omkring evt. håndredskab (tøndebånd), og både den hårde og den bløde stil. Vi skal lave fælleserier med springerne; starts-, slut-, og parserie. Vi glæder os til at komme i gang, som kom glad til første træning.

Springerne:

Holdet er for dem som gerne vil øge springkompetencerne og vil sætte fokus på herrerytme. Piger kan også springe med, men indgår samtidig i mindst én serie på pigesiden. Springpiger deltager ikke i springserien. Træningen er bygget op omkring diverse opvarmningssekvenser med fokus på kroppens fulde bevægelighed; tyngde, flow, styrke, og konditionstræning. Serierne vil være nye og spændende og kræve noget koncentration i forbindelse med kombinationen af kropsbevægelser. Vi arbejder sammen med pigerne i fællesgymnastikken; opvarmning, fælleserier og parserie. Som ny træner på holdet, glæder jeg mig til at komme i gang med arbejdet sammen med jer. Så duk op til første træning.

ZUMBA · GYMFIT · MOTION

Hold 15: Zumba

Sted:	Kantinen Bellinge Idrætscenter
Tid:	Mandag kl. 19.45 – 20.45
Instruktør:	Sussie Nielsen
Kontakt:	Gitte Larsen



Zumba har taget verden med storm, og gennem det sidste 1,5 års tid også Danmark. Zumba er nemt og sjovt, og vigtigst af alt - det er for ALLE! Hvis du kan lide at bevæge dig til god musik og i godt selskab, så er Zumba helt sikkert noget for dig. Kom og lad dig rive med af de latinamerikanske rytmer og den automatisk gode stemning. At kunne danse er ikke en forudsætning, blot dét at ville have det sjovt! Så kom 'join the party'.

Hold 16: Zumba

NYT

Sted:	Kantinen, Bellinge Idrætscenter
Tid:	Tirsdag kl. 17.00 – 18.00
Instruktør:	Sussie Nielsen
Kontakt:	Gitte Larsen



Zumba har taget verden med storm, og gennem det sidste 1,5 års tid også Danmark. Zumba er nemt og sjovt, og vigtigst af alt - det er for ALLE! Hvis du kan lide at bevæge dig til god musik og i godt selskab, så er Zumba helt sikkert noget for dig. Kom og lad dig rive med af de latinamerikanske rytmer og den automatisk gode stemning. At kunne danse er ikke en forudsætning, blot dét at ville have det sjovt! Så kom 'join the party'.

Hold 17: Zumba Gold

NYT

Sted:	Kantinen, Bellinge Idrætscenter
Tid:	Tirsdag kl. 16.00 – 17.00
Instruktør:	Sussie Nielsen
Kontakt:	Gitte Larsen



Zumba Gold er for de aktive ældre, begyndere, nybagte mødre (eller fædre?) og dem som syntes en almindelig Zumba time går for stærkt. Dansene er simplificeret og mange af trinene danses i halv takt. Musikken tager udgangspunkt i gange lavet specielt til en Zumba lektion og er først og fremmest latinamerikanske musik og dansetrin, men instruktøren bruger som regel også nutidig popmusik samt gamle kendt og dansevenlige klassikere. Zumba danses uden partner og træningen består af opvarmning og bevæger til at øge pulsen og afslutningsvis udstrækning af krop og muskler.

Hold 18: Zumba Toning

NYT

Sted:	Kantinen, Bellinge Idrætscenter
Tid:	Tirsdag 19.00 - 20.00
Instruktør:	Se vores hjemmeside
Kontakt:	Gitte Larsen



Zumba Toning er målrettet træning med fokus på toning af kroppen. Her er fitnessdelen i centrum og man bruger Zumba Toning sticks eller små håndvægte, kams 1,25 kg (som start).

I Zumba Toning er koreografien let tilgængelig, da fokus er på opstramning, dvs. begyndere kan også være med.



Hold 19: Puls og styrke

Sted: Kantinen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Torsdag kl. 19.00 - 20.15
Instruktører: Lene Stjernegaard, Susanne Bennetzen
Kontakt: Gitte Larsen

Så skal vi i form!! Fem kvarter med en god blanding af aerobic, gymnastik, pilates, styrketræning og løb m.m. Vi skal have pulsen op til fed musik og have sat forbrændingen i gang. Der skal strammes op og vi skal have rørt alle muskelgrupperne. Ingen serie, ingen opvisning, men effektiv træning for mave, balder, arme, ryg og lår. Til slut laver vi grundig udstrækning, som bl.a. vil bidrage til forbedret smidighed.

Hold 20: Herre motion

Sted: Kratholmskolens hal
Tid: Torsdag kl. 19.00 - 20.00
Instruktør: Dorrit Hvid Larsen
Kontakt: Gitte Larsen

Her er holdet for de "rigtige mænd", som ønsker at gøre lidt for at holde sig i form. Der vil blive arbejdet med øvelser, der forbedrer både styrke og kondition, men først og fremmest har vi en times gymnastik, hvor vi har det sjovt. Lad derfor computer, fjernsyn og sofa passe sig selv, mens du sveder sammen med "gutterne".

TRAMPOLIN

Nye tider i trampolin

Kom og vær med til 1½ times leg og træning i en "rigtig" trampolin!

Vi starter med grundig opvarmning efterfulgt af intensiv træning, hvor vi lærer div. grund- og saltspring, som herefter sammensættes til øvelser. Disse øvelser skal bruges når VI ALLE SKAL deltage i klubtræf, og evt. andre relevante konkurrencer.

Går du med en drøm om at blive trampolin konkurrencespringer, kan vi i år tilbyde dig at springe flere gange om ugen. (man-/onsdag eller tirs-/onsdag).

Som konkurrencespringer, bliver din træning individuelt tilpasset til netop dit talent/indsats og udviklingspotentiale.

Som konkurrencespringer deltager man udover klubtræf i Dan Cup og DM, samt løbende opvisninger.

Vil du vide mere om muligheden for at deltage som konkurrencespringer så ring til Gitte C. Refsgaard på 6615 1008 efter kl. 16.

Hold 22: Trampolinspring, ca. 6-? år

Sted: Hallen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Mandag kl. 16.30 - 18.00
Instruktører: Gitte Refsgaard
Kontakt: Gitte Refsgaard

Hold 23: Trampolinspring, ca. 6-? år

Sted: Hallen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Tirsdag kl. 18.00 - 19.30
Instruktører: Lise Jensen og Gitte Refsgaard
Kontakt: Gitte Refsgaard

Hold 24: Trampolinspring, ca 25+ år

Sted: Hallen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Tirsdag kl. 19.30-21.00
Instruktør: Erik Refsgaard
Kontakt: Gitte Refsgaard

Har du lyst til at prøve trampolinen som motionsredskab - så er dette hold lige dig.

Vi er voksne, som syntes det er en sjov måde at få motion på, vi får rørt både kroppen og lattermusklerne og der er stadig plads til flere... så kom og være med!

Hold 25: Trampolinspring, Konkurrence, kræver særlig tilmelding!

Sted: Hallen, Bellinge Idrætscenter
Tid: Onsdag kl. 19.00 - 20.30
Instruktører: Gitte Refsgaard
Kontakt: Gitte Refsgaard

