



Vallekilde-Hørve Gymnastik forening

Sæsonstart uge 37 – bemærk forskellige træningssteder.

Kontingent børnehold, babymotorik, pensionisthold og stavgang 350,- kr.

Juniorholdet 750,- kr. inkl. Dragt.

Alle voksnehold 450,- kr. – går du på flere er der rabatordning.

Jumping fitness 30,- kr. pr. gang – tilmelding fra gang til gang.

Balancetræning 150,- kr. for 10 gange.

Find dit hold, kom og prøv til og med uge 39.

Derefter SKAL dit kontingent være indbetalt på www.v-h-g.dk.

Ved problemer med indbetalingen kontakt Marianne Hoffmann på 21758003.

Opvisning d. 20.03.2021

Udgifter til bluse/dragt kan blive opkrævet, dog max 400,- kr.

Følg også VHG Gymnastik på facebook.

Super Helte Holdet.

Søndag i ulige uger kl. 11.00 - 12.00 i salen.

Kamilla, Nathali, David & Marianne.

Gymnastik- og bevægelsehold for børn og unge med CP, eller andre funktionsnedsættelser, hvor det at hygge sig, være fysisk aktiv, lege, spille, hoppe, rulle osv. er i centrum.

0 - 1½ år. Baby motorik og bevægelse.

På følgende lørdage kl. 9.00 - 9.45 i salen.

Dorthe og Majbritt.

D. 29/8 – 5/9 – 3/10 – 7/11 – 16/1 – 6/2 – 13/3 + 20/3 (opvisning)

Vi udfordrer de 3 primære sanser: labyrint-, føle- og kinæstetiskesans, og inspirerer forældre til hvad man kan lave motorisk med sit barn, da man allerede fra helt lille kan træne motorikken.

1½ - 3 år. Forældre/barnhold.

Mandag kl. 16.00 - 16.50 i salen.

Cilie, Caroline og Sille.

Vi laver motorisk træning, synger, arbejder med bolde og har redskabsbaner.

Det er en rigtig god måde at være sammen med andre forældre og jævnaldrende børn.

3 - 5 år. Krudtuglerne.

Torsdag kl. 16.15 - 17.00 i salen.

Nadia, Maja, Celina og Mathilde.

Vi ser frem til en sæson fyldt med sang, tempo og leg. Vi skal sørge for at styrke vores labyrint sanser, og hvordan kan man gøre det sjovest? Så der skal tumles og der skal hygges, vi skal lære at hoppe, slå kolbøtter selv.

5 år - 0. kl. Minispring.

Mandag kl. 17.00 - 18.00 i salen.

Cilie, Nathali, Laura, Caroline og Rebecca.

På minispring vil der hver gang være forskellige baner, hvor vi øver de forskellige færdigheder inden for gymnastik.

1. - 2. kl. Mixspring.

Mandag kl. 16.30 - 18.00 i hal 2.

Thomas N., Emma, Julie, Freja og Marikka.

Vi er et hold der skal have det sjovt med at lære at springe, og have det sjovt med gymnastikken. Det er et hold for alle og for alle niveauer, så kom og vær med.

3. - 5. kl. Mixspring.

Tirsdag kl. 16.30 - 18.00 i hal 2.

Majken, Thomas J., Mikkell, André og Christina.

På mixspring arbejder vi med trampolin, pro-track og redskaber. Fokus vil være på teknik og på at have det sjovt sammen som hold med udgangspunkt i hvad du kan. Der vil også være lidt rytme og enkelte acro øvelser.

6. - 8. kl. rytme.

Onsdag kl. 16.30 - 17.45 i salen.

Gabriella og Caja.

Vi vil gerne lære pigerne teknikken indenfor rytmegymnastikken, og samtidig lære dem en masse nyt. Vi vil tage udgangspunkt i at lære håndredskaber at kende, og at lave en fed opvisning, som pigerne får mulighed for at tage ud og opvise med.

6. kl. - 18 år Juniorholdet.

Torsdag kl. 16.30 - 18.00 i hal 2.

David, Mikkell og Thomas J.

På holdet skal vi arbejde med minitrampolin, pro-track og redskaber. Både plint, hest og springbræt.

Fokus vil være på teknik og på at have det sjovt sammen som hold med udgangspunkt i hvad du kan. Vi træner både grund- og videregående spring. Der er plads til alle!

Jumping Fitness.

Onsdag kl. 19.30 - 20.30 i salen.

Lene og Nanna.

En træningsform, hvor man hopper og laver forskellige øvelser i varieret tempo på hver sin trampolin. Jumping fitness er for alle, da det er en individuel sport, hvor man kan variere tempoet efter egen form og styrke. Derfor har vi både plads til unge og gamle. Derudover er der tilmelding fra gang til gang, hvilket giver en let og ikke bindende mulighed for at bevæge sig når man har både lyst men også tid.

Move your body.

Onsdag kl. 18.30 - 19.30 i salen.

Joyce og Lene.

Her laver vi en skøn kombination af forskellige fitnessformer som aerobic, step, zumba og styrketræning.

Har du lyst til at røre dig til god musik, så meld dig til "move your body". Husk vand og håndklæde.

Rigtige Mænd 18 år og opefter.

Torsdag 20.00 - 22.00 i hal 2.

Stefan og Valdemar.

Vi springer mere eller mindre frit på hver vores niveau. Om du vil blive bedre springende eller målet bare er et par timers hygge og motion med de glædeste drenge, er det holdet for dig. Vi spiller bold, springer, hygger og sveder sammen. Men først og fremmest har vi det sjovt. For det er det gymnastik handler om.

Gymnastik som træning.

Tirsdag kl. 18.15 - 19.30 i salen.

Gitte.

Dette er holdet for voksne kvinder og mænd, som gerne vil dyrke motion i fællesskab med andre. Det gælder om at holde kroppen ved lige. Vi arbejder med grundgymnastik, bevægelighed, smidighed, udholdenhed, koordination, styrke og balanceevne i forskellige træningsformer. Det handler om bevægelsesglæde, musik der passer til bevægelserne, sved på panden og hyggeligt socialt fællesskab.

Træn for livet.

Onsdag kl. 15.15 - 16.30.

Kirsten.

Alle der vil dyrke motion uanset niveau Deltagerne mødes ved sideindgangen til Fritidscentret kl. 15.15. Så går vi på stadion i 20 minutter.

Dernæst går vi ind i gymnastiksalen og træner styrke – bevægelighed og balance.

Stavgang.

Tirsdag kl. 10.00 - 11.00

Mødested p-pladsen ved hallen.

Astrid.

Fra marts til november er der stavgang på banen.

Her øver vi de forskellige stavgangsteknikker og får pulsen op.

Vi tager på skovtur første tirsdag i hver måned.

Yoga – langsom.

Mandage 16.15 - 17.45 Aula på Hørve Skole.

Neel.

Holdet er for dig der har brug for langsomme og til dels individuelle hensyntagende øvelser.

For eksempel: trætræg eller arme, generelt slid i kroppen, genoptræning, styrkelse efter fødsel.

På holdet bevæger du dig i øvelser med åndedrættet som udgangspunkt. Du arbejder med at strække, løsne spændinger både i ryggens muskler og hele kroppen.

Hver gang afsluttes med afspænding.

Medbring gerne et tæppe og en lille pude.

Yoga – almindelig.

Mandage 18.00 - 19.30 på Hørve skole.

Neel.

Autentisk Yoga hvor du arbejder med din krop, din opmærksomhed, og opbygger energi og indre ro.

Vi arbejder med: varierede programmer, klassiske yogastillinger, åndedrætsøvelser, koncentration og opmærksomhedsøvelser.

Hver time afsluttes med afspænding.

Medbring gerne et tæppe.

Pensionistholdet + 60 år.

Onsdag kl. 14.30 - 15.30 i salen.

Hans, Lis og Inga.

Kom og vær med til en times god gymnastik for hele kroppen. Hans varmer os op med god grundtræning. Alle deltager så godt de kan. Derefter tager Lis eller Inga over med lidt sjov med redskaber, dans mm.

Efter gymnastikken går vi i cafeteriaet og nyder 3. halvleg sammen m. lidt kaffe og sang.

Balancetræning i uge 38 - 48.

for ældre mænd og kvinder.

Mandag kl. 15.00 - 15.30 i salen.

Kirsten og Irene.

Træningen er i alt 10 gange. Går du usikkert, kan du få hjælp til mere sikker gang. På et lille hold på max 12 træner vi balance og styrke i fod- og knæled. Der tages individuelle hensyn. Begynder nyt hold i uge 3 - 13.