



Vallekilde-Hørve Gymnastikforening

Sæsonstart uge 36 – bemærk forskellige træningssteder.
Rabatordning ved tilmelding af flere hold.

Find dit hold, kom og prøv til og med uge 38.

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

Ved problemer med indbetalingen kontakt Marianne Hoffmann på 21758003.

Opvisning d. 26.03.2022

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

Følg også VHG Gymnastik på facebook.

Super Helte Holdet. 350,- kr.

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. 350,- kr.

D. 4/9 - 2/10 - 6/11 - 8/1 - 5/2 - 5/3 + 26/3

(opvisning)

Vi udfordrer de 3 primære sanser: labyrint-, føle- og kinæstetisk sans, 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. 350,- kr.

Tirsdag kl. 16.00 - 16.45 i salen.

Cillie, Laura og Nanna.

Gennem leg og bevægelse finder vi glæden til gymnastikken frem.

Vi arbejder med motorik, balance, redskabsbaner, rytmi, musik og modet til at prøve noget nyt og måske lidt farligt.

3 - 5 år. Krudtuglerne. 350,- kr.

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. 350,- kr.

Torsdag kl. 17.00 - 18.00 i salen.

Nathali, Kamilla, Caroline

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

1 - 2. kl. Mixspring. 350,- kr.

Mandag kl. 16.30 - 17.30 i hal 2.

Thomas N. og Thilde.

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. 350,- kr.

Tirsdag kl. 16.30 - 18.00 i hal 2.

Majken, Thomas J., Mikkel og Isabella.

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. kl. - 18 år Juniorholdet. 750,- kr.

Torsdag kl. 16.15 - 18.00 i hal 2. incl. Dragt.

David, Mikkel, Thomas J. Gabriella og Caja

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. 30,- kr. pr. Gang.

Mandag kl. 17.00 - 18.00 i salen.

Nanna.

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. 450,- kr.

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. 675,- kr.

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 gladeste 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. 450,- kr.

Mandag kl. 17.45 - 19.00 i hal 2.

Gitte.

Det 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. 450,- kr.

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

Yoga – langsom. 450,- kr.

Mandag 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: træt ryg 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. 450,- kr.

Mandag 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. 350,- kr.

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 andre øvelser. Efter gymnastikken går vi i cafeteriaet og nyder 3. halvleg sammen med lidt kaffe og sang.

Balancetræning i uge 38 - 48. 150,- kr.

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 med max 12, træner vi balance og styrke i fod- og knæled. Der tages individuelle hensyn. Begynder nyt hold i uge 3 - 13.

