

**SUNDS GF**

# GYMNASTIK

**2018/2019**



**(R)** ReklameTryk  
Dit grafiske hus



Velkommen til en ny

# GYMNASTIK SÆSON 2018-19

Det er med stor fornøjelse, igen i år, at kunne præsentere alle vores hold i denne folder, som endnu engang er blevet til i et samarbejde mellem Sunds GF håndbold og gymnastik.

Der er i år atter hold for store og for små, hold for unge og for voksne, der er hold for dem, der ønsker at springe, der er hold for dem, der vil springe højt, for dem der vil udfordres på deres fysik og kondition, og så er der hold for dem der ønsker at udfordre hjernen.

Som altid er der tilmelding via sundsgf.dk samt betaling. Der vil også i år være mulighed for at prøve at gå på holdene før betaling og tilmelding. Prøvetræningerne er de første 3 gange efter

sæsonstart. Herefter skal alle være tilmeldt og have betalt. For holdene med max. antal er der "først til mølle"-tilmelding. Der åbnes for online tilmelding søndag 12. august, kl. 10.

Følg gerne med på Facebook, hvor vi gennem sæsonen poster billeder og nyheder fra foreningen. Søg efter: Sunds GF Gymnastik

Vi glæder os til en ny og spændende sæson!

**Gymnastikhilsner fra  
Ledelsesudvalget i Sunds GF gymnastik**

**Ledelsesansvarlig**  
Maria



**Koordinations- og tryksagsansvarlig**  
Marcus



**Næstformand og PR-/hjemmesideansvarlig**  
Anne



**Medlems- og instruktøransvarlige**  
Peter



**Økonomiansvarlig**  
Maria



**Rekvisitansvarlig**  
Daniel



## Jungletid

Jungletid er et gratis tilbud til de 0-8-årige og deres forældre om en formiddag fyldt med leg og glade børn. Det afholdes i Multicenter Sunds syv gange henover efteråret og vinteren. Foreningens redskaber vil blive stillet frem, så børn og forældre sammen kan lege og boltre sig lige så tosset som de vil. Det giver mulighed for at afprøve, om det at dyrke gymnastik kunne være noget.

**Jungletid afholdes:**

1. september – 6. oktober – 3. november – 1. december  
– 5. januar – 2. februar – 2. marts

**Første lørdag i måneden fra 09.00-11.00  
i Multihallen**

De bedste hilsner fra



Martin

&

Morten

## Mor/Far/Barn

Er du mellem 2 og 3 år, så tag din mor/far/bedstemor/bedstefar i hånden og kom og hyg dig sammen med os hver tirsdag.

Vi vil udfordre samtlige sanser i kroppen ved leg med faldskærm, bolde, lagner, hulahopringe, risposer og meget andet. På holdet vil vi også lave en masse forskellige sanglege.

Det hele foregår på en sjov måde, hvor både børn og voksne er med i legen.

Tilmelding foregår efter først til mølle – max 25 børn.

**Første træning tirsdag i uge 36  
kl. 17.00-17.45 på Skalmesjolen**

De bedste hilsner fra



Ida

&

Marianne

## Krudtuglerne

Krudtuglerne er et hold med fart på for børn i alderen 3-5 år. Vi vil udfordre børnene og motivere dem til at prøve grænser. Vi skal klatre, kravle, tumle, lege på baner og meget mere. Har du en vildbasse, der kunne have lyst til at brænde krudt af sammen med en masse andre børn, er vi sikre på, at jeres barn vil blive glad for at gå på krudtuglerne. Vi ser frem til en fed sæson med masser af hygge og leg. Holdet er uden forældre.

**Første træning mandag i uge 36  
kl. 16.30-17.15 på Skalmesjolen**

De bedste hilsner fra



Trine & Lars

## Spilopperne

Hvis du er årgang 2013 eller 2014 så kom med os i gymnastiksalen på Skalmesjolen. Vi skal hoppe, danse, tumle og lege på gulv og i redskaber til god musik. Vi skal sammen udforske kroppens grundmotorik og udfordre især balance, koordination og rytmik.

Holdet er uden forældre og tilmelding er først til mølle – max 20 spilopper

**Første træning onsdag i uge 36  
kl. 16.55-17.40 på Skalmesjolen**

Vi glæder os!



Ida & Maria

## Olympisk Rytm

Kom og prøv et helt nyt hold fra 0. - 6. klasse i Sunds GF, hvor du vil blive udfordret på din smidighed og motorik. På holdet vil der blive arbejdet med kroppsbevægelser, balance, smidighedsøvelser og håndredskaber som bold, tøndebånd, tov, køller og vimpel.

Olga, der er instruktøren på holdet er tidligere elitegymnast og udlært gymnastikinstruktør i Rusland.

**Første træning mandag i uge 36  
kl. 17.00-18.00 i Multihallen**

Jeg glæder mig til at se jer



Olga

## Spring 1

Spring 1 er for dig, der kan lide at udfordre dig selv fysisk og være aktiv, samt møde nye venner og have det sjovt. Om du er nybegynder eller øvet, vil vi i trygge rammer prøve at udfordre dig og hjælpe med at lære nye spring. Vi vil arbejde med alt fra spring på stor- og minitrampolin til basis grundteknik på bane. Vi glæder os til at se dig til en hyggelig time hver uge med spring, sjov og leg.

Holdet er fra 0 - 1. klasse

**Første træning onsdag i uge 36  
kl. 16.30-17.30 i Multihallen**

De bedste hilsner fra



Jane

Jean

Michelle

Camilla

## Spring 2

På spring 2 prøver vi at bygge videre på det der er lært på tidligere gymnastik- og springhold, men der er selvfølgelig også plads til dem, som aldrig har sprunget før.

Vi skal både springe på teamtrack og trampolin. På den måde laver vi spring både med og uden tilløb. Vi skal også træne en god portion styrke, da det er en nødvendighed for at kunne lave de forskellige spring.

Sidst på sæsonen vil vi prøve at lave lidt sammensatte spring, hvor I er blevet rigtig dygtige.

I år vil vi bygge holdet lidt anderledes op, da vi vil prøve at niveauopdele springerne lidt mere. Dette til alles fordel, så der kan stilles forskellige krav til de enkelte springene, da der er meget stor forskel på hvor meget de enkelte har sprunget før.

Men vigtigst af alt skal vi have det sjovt og få sved på panden.

Holdet er fra 2 - 3. klasse.

## Spring 3

Går du i 4. klasse eller derover og er frisk på udfordringer hver uge, så meld dig på dette hold. Vi springer i trampolin og på team-track, hvor vi vil lave mange forskellige spring: Salto, overslag, flikflak og kraftspring osv.

Vi springer også i multihallens stortrampoliner! På dette hold lægger vi meget vægt på grundteknik og ikke mindst styrke og spændstighed, da det er meget vigtigt i alle spring.

Så er du helt vild med spring og sjov, så er vi et super springhold for dig.

Afslutningen med holdet består af opvisninger i Herning Kongrescenter og Sunds Multicenter.

**Første træning onsdag i uge 36  
kl. 17.40-18.40 i Multihallen**

Vi glæder os til at se jer på holdet



Mathilde & Kim

## Spring 4

Er du klar på spring som begynder eller øvet er Spring 4 tilbuddet til dig. Vi vil øve grundteknikker så hvert spring sidder lige i skabet, men også nye og udfordrende spring. Vi bruger selvfølgelig alle hallens faciliteter, så der er rig mulighed for at udfolde sig på de mange ting som fx stortrampoliner, minitrampoliner og team-track. Hvis det lyder som noget for dig, så glæder jeg mig til at se dig til træning.

Holdet er fra 6. klasse og op efter.

**Første træning tirsdag i uge 36  
kl. 17.00-19.00 i Multihallen**

Venlig hilsen



Anders Peter

## Rytme 25 +

Holdet er for gymnaster, som vil til opvisning.

Vi vil arbejde med forskellige serier, opstillinger og et specielt redskab. Derfor forventer vi også højt fremmøde til træningerne. Efter en god gang opvarmning til frisk musik, går vi straks i gang med serier, så vi er på forkant.

Vi har det altid sjovt, og der er fokus på et godt sammenhold. Derfor tager vi på træningsweekend fra fredag d. 28/9 ca. kl. 18.00 til lørdag eftermiddag d. 29/9.

Vi er et stort hold, som har eksisteret i 5 år, men der er masser af plads til nye gymnaster. Man behøver ikke være rutineret - alle er meget velkomne.

Vi har opvisninger i Sunds d. 3. marts og i Herning d. 9. eller 10. marts.

**Første træning tirsdag i uge 36  
kl. 19.00-20.30 i Multihallen**

Vi glæder os til at se jer!



Charlotte & Anni



Ulla



Kim



Daniel



Morten

De bedste hilsner

## Zumba®fitness

Har du lyst til at brænde kalorier af til lækre rytmer og super god musik? Så kom og vær med til Zumba®fitness.

Det er for dig som elsker bevægelse til musik, masser af tempo og intensitet. Vi danser til latinamerikansk og internationalt musik. Masser af grin og energi med garanti for sved på panden.

Vi skal have en sjov og intens time – alle kan være med 15+ år.

Let's Zumba!

**Første træning mandag i uge 33  
kl. 19.00-20.00 i Multihallen**

Jeg glæder mig til at se jer



Annette

## Tabata

Tabata er en høj-intensitetstræning som giver optimal form og fedtforbrænding. Træningen er simpel. Du yder maksimalt i 20 sek., derefter pause i 10 sek., og dette gentages 8 gange. 4 øvelser med puls og 4 øvelser med styrke skiftevis.

Timen (60 min) er opbygget af:

- Opvarmning: INGEN serier eller koordinering af arme og ben
- 8 runder Tabata - hver runder = 4 min
- udstrækning

En time med kropsvægt og redskaber. Forvent en hård men effektiv træningstime, krydret med god musik og højt humør.

Holdet er godt besøgt at mænd, så seje kvinder tag manden, kæresten, samboen med til træning.

**Første træning onsdag i uge 33  
kl. 17.50-18.50 på Skalmesjolen**

Jeg glæder mig til at se jer



Dorthe

## Power Fitness

Hop op af sofaen og få noget energi, det er det powerfitness vil gi.

Powerfitness er effektiv træning til at forbedre din styrke, kondition og forbrænding.

Styrken vil blive opbygget ved hjælp af redskaber i form af bodybar, elastikker og håndvægte. Konditionen vil sættes i skub ved f.eks. simple serier på stepbænk eller pulstræning på gulv. Denne kombination vil tilsammen give dig en forbedret forbrænding som er sund for kroppen.

Kom og oplev den gode energi og mærk selv den gradvise forbedring af dit velvære.

**Første træning tirsdag i uge 33  
kl. 19.00-20.15 på Skalmesjolen**

Jeg glæder mig til at se jer



Dorthe

## Ski gymnastik

Så vi klar til ny sæson med skigymnastik, du kan sagtens gå på holdet selvom du ikke skal på ski, det er en god chance for at komme i bedre form.

Træningen kan gøres på dit niveau, så din kondition er ingen hindring for at komme og være med, træningen er forskellige øvelsesformer, opvarmning, styrketræning, konditionstræning, intervaltræning osv.

Der flere fordele ved at deltage i skigymnastik:

- Bedre form i det hele taget
- Flere kræfter på evt. skitur – både om aftenen og næste dag
- Mindre risiko for skader

Kom og deltag jeg lover, vi får varmen, pulsen op, hyggeligt samvær samtidig med det sundt, kort sagt MOTION FOR ALLE.

**Første træning onsdag i uge 43  
kl. 19.00-20.00 på Skalmesjolen**

Mange hilsner



Kirsten

## Senior Motion

Vil du som senior gerne have motion, så prøv dette hold. Vi har det sjovt og samtidig holder vi kroppen i orden.

Vi begynder med 40 minutters afvekslende opvarmning, hvor vi kommer omkring alle muskler til god musik. Derefter går vi ud til forskellige aktiviteter, hvor vi bl.a. byder på: hockey, badminton, boccia, ringo, bob, tæppecurling og bowls. Der er aktiviteter for alle uanset, hvor mobil man er.

Vi sætter stor pris på samværet, derfor slutter vi af med at hygge os med kaffe/te i sportscaféen og synger nogle sange. Et par gange er der foredrag, og der tilbydes aktiviteter for os i andre byer sammen med andre seniorer.

Kom og vær med til motion og samvær, hvor vi har det sjovt og hyggeligt.

Mød op i Multicenter Sunds kl. 13.45 hver tirsdag fra 18. september.

Mange hilsner  
Hanne & Lillian

**Første træning tirsdag i uge 38  
kl. 13.45-15.45 i Multicenter Sunds**

## eSport

Går du i 2. klasse eller derover, og kan du lide at spille computer, så er det her måske lige noget for dig. Her vil du lære mere om de spil, som du så godt kan lide, mens du samtidig kan have det sjovt med dine kammerater. Her kan du lære mere om CS GO, League of legends og Rocket League. Udover træning skal vi selvfølgelig have det sjovt, så hvis du spiller andre spil, er du også mere end velkommen.

Mange hilsner



Simon

**Første træning onsdag i uge 36  
kl. 16.00-18.00 i mødelokale 1  
i Multicenter Sunds**

# Kalender

**Julesport den 28. december 2018**

**Årsmøde den 26. februar 2019**

Overnatning for spring - og rytmehold  
den 19.-20. januar

**Opvisninger:**

- Børnestævne i Holling den 24. februar 2019
- Lokalopvisning i Sunds den 3. marts 2019
- Forårsopvisning i Kongrescentret den 9.-10. marts 2019

## PROGRAM

Hold	Årgang	Tidspunkt	Opstart	Hal	Trænere
Mor/far/barn	2-3 år med forældre	Tirsdag kl. 17.00-17.45	Uge 36	Skalmejeskolens gymnastiksal	Ida og Marianne
Krudtuglerne	3-5 år	Mandag kl. 16.30-17.15	Uge 36	Skalmejeskolens gymnastiksal	Trine og Lars
Spilopperne	4-5 år	Onsdag kl. 16.55-17.40	Uge 36	Skalmejeskolens gymnastiksal	Maria og Ida
Jungletid	0-8 år med forældre	Lørdag kl. 09.00-11.00	Uge 35	Multihallen	Martin og Morten
Spring 1	0.-1. kl.	Onsdag kl. 16.30-17.30	Uge 36	Multihallen	Jane, Jean, Michelle og Camilla
Spring 2	2.-3. kl.	Onsdag kl. 17.40-18.40	Uge 36	Multihallen	Mathilde og Kim
Spring 3	4.-5. kl.	Onsdag kl. 18.45-20.00	Uge 36	Multihallen	Ulla og Daniel
Spring 4	6. kl. +	Tirsdag kl. 17.00-19.00	Uge 36	Multihallen	Anders Peter
Olympisk Rytme	0. kl - 6. kl.	Mandag kl. 17.00-18.00	Uge 36	Multihallen	Olga
eSport	2. kl +	Onsdag kl. 16.00-18.00	Uge 36	Mødelokale 1	Simon
Tabata	15 år +	Onsdag kl. 17.50-18.50	Uge 33	Skalmejeskolens gymnastiksal	Dorthe
PowerFitness	15 år +	Tirsdag kl. 19.00-20.15	Uge 33	Skalmejeskolens gymnastiksal	Dorthe
Zumba®Fitness.	15 år +	Mandag kl. 19.00-20.00	Uge 33	Multihallen	Annette
Rytme 25+	25 år +	Tirsdag kl. 19.00-20.30	Uge 36	Multihallen	Anni og Charlotte
Skigymnastik	16 år +	Onsdag kl. 19.00-20.00	Uge 43	Skalmejeskolens gymnastiksal	Kirsten
Senior Gymnastik	60 år +	Tirsdag kl. 13.45-15.15	Uge 38	Multihallen & Hal 2	Hanne & Lillian

