

Gymnastikprogram

2019/2020

Sæsonstart: uge 35

Træningsfaciliteter:

Alle Sct. Hans'ernes hold foregår i pigegymnastiksalen på Sct. Hans Skole (2.sal) undtagen hold 6, som er i drengegymsal. (1.sal)

Tilmelding:

Der kræves tilmelding til alle hold.

Gå ind på www.scthanserne.dk under **Gymnastik** og følg vejledningen. Tilmeldingen er først ***gældende*** når I har fået en tilbagemelding, og derefter ***betalt*** for holdet.

Hurtig tilmelding betaler sig:

Tilmeldingen sker efter først til mølle princippet, dog har foreningens medlemmer første prioritet.

Det vil sige: Nye medlemmer kommer på venteliste, ved tilmelding før den 13. august. Efter denne dato er der åben tilmelding for alle.

Priser:

De angivende priser er for hele sæsonen. (sep.-april)

OBS!! Spørgsmål om holdene, ring gerne til instruktøren.

Medlemskab:

For at deltage i gymnastikken, skal man være medlem af Sct. Hans'erne.

Årskontingentet på 50 kr. giver hele familien ret til at deltage i alle forskellige tilbud, der tilbydes året igennem.

Ferieplan

| | |
|------------------------|---------------------------|
| Efterårsferie (uge 42) | 14. – 20. oktober 2019 |
| Juleferie | 16. dec. – 1. jan. 2020 |
| Vinterferie (uge 7) | 10. - 16. februar 2020 |
| Påskeferie | 6. april – 13. april 2020 |

De nævnte start og slutdatoer

er inkluderet i ferien.

ALLE HOLD SLUTTER UGE 18 !

Sæsonens program

| | |
|---------------------|---|
| Mandag 17.00-17.55 | HOLD 1: Pris 375,- EFFEKT Instruktør: Shila Nielsen Tlf. 60 47 76 66 |
| Mandag 18.00-18.55 | HOLD 2: Pris 375,- POWER Gym Instruktør: Shila Nielsen Tlf. 60 47 76 66 |
| Mandag 19.00-19.55 | HOLD 3: Pris 375,- MINDFUL Yoga Instruktør: Marianne Risager Tlf. 29 83 38 60 |
| Tirsdag 17.00-17.55 | HOLD 4: Pris 375,- TRIM KROPPEN Instruktør: Lisbet Scheel-Hincke Tlf. 24 93 07 43 |
| Tirsdag 18.00-18.55 | HOLD 5: Pris 375,- EFFEKT/Motion Instruktør: Bent Aage Nielsen Tlf. 61 27 02 12 |
| Tirsdag 18.00-18.55 | HOLD 6: Pris 450,- ZUMBA Fitness Instruktør: Ida Ringsborg Madsen Til. 30 13 11 38 |
| Tirsdag 19.00-19.55 | HOLD 7: Pris 375,- GLAD YOGA Instruktør: Pia Maria Nielsen Tlf. 22 36 10 66 |
| Torsdag 17.00-17.55 | HOLD 8: Pris 375,- STRAM OP Instruktør: Tina Tripsen Tlf. 25 38 56 86 |
| Torsdag 18.00-18.55 | HOLD 9: Pris 190,- BODYSTEP * Instruktør: Tina Tripsen Tlf. 25 38 56 86 |
| Torsdag 19.00-19.55 | HOLD 10: Pris 375,- QIGONG Instruktør: Jan Martinussen Tlf. 21 79 38 12 |

EFFEKT (Hold 1)

Tid: Mandage kl. 17.00 – 17.55

Instruktør: Shila Nielsen (Uddannet EFFEKT Instruktør)

Start: Mandag den 2. september

Antal: Max 30 tilmeldte

EFFEKT – holdet er funktionel og holdningskorrigerende træning, der udføres med langsomme og kontrollerede bevægelser. Uden anden belastning end kroppens egen.

Ind imellem vil vi bruge Redondo bolden eller en sammenrullet måtte til at øge belastningen.

Jeg vil også bruge øvelser fra Z-health, et nyt banebrydende neurologisk træningsform, som vinder indpas både inden for træning, men også behandlervorden.

Målet med træningen er en bedre balance, øget muskel styrke, afstresning, færre smerter i muskler og led og en bedre kropsbevidsthed og holdning.

Der vil ikke være hop og kun let kredsløbstræning.

Jeg håber at se dig uanset om du har trænet før, har problemer med smerter fra muskler eller led, overvægtig eller helt utrænnet.

For alle som ønsker en god grundform - både mænd og kvinder.

Glæder mig til at se dig!

POWER Gym (Hold 2)

Tid: Mandage kl. 18.00 – 18.55

Instruktør: Shila Nielsen (Uddannet EFFEKT Instruktor)

Start: Mandag den 2. september

Antal: Max 30 tilmeldte

Power Gym er holdet for både mænd og kvinder, som gerne vil svede, udfordre sig selv og træne med høj intensitet.

Vi er en god blanding af både han og hunkøn, nogen med lave og nogen med høje CPR numre. Så tag din nabo, ægtefælle eller arbejdskollega med. Vi har det super sjovt.

På holdet arbejder vi med både styrke og kredsløbstræning, og holder intensiteten højt.

Vi kommer til at træne hele kroppen, og i løbet af sæsonen vil jeg skifte fokusområder, så timen aldrig bliver kedelig og trivial.

Jeg glæder mig til at udfordre jer!

MINDFUL Yoga (Hold 3)

Tid: Mandage kl. 19.00 – 19.55

Instruktør: Marianne Risager (Mindfulness, yoga og klangaktør)

Start: Mandag den 26. august

Antal: Max 25 tilmeldte

Vi mødes til en time med blid yoga, hvor alle kan være med, kvinder og mænd.

Vi fokuserer på samspil mellem øvelser og åndedræt, og på at lytte til vores egen krop, uden at sammenligne med hinanden.

Der vil være balanceøvelser og masser af blide stræk.

I mindful yoga begynder vi hver time med en kort meditation og slutter med afspænding/meditation.

Sidste mandag i måneden vil jeg medbringe klangskåle til afsluttende meditation

Husk at medbringe tæppe, trøje, lune sokker!

TRIM KROPPEN (Hold 4)

Tid: Tirsdage kl. 17.00 – 17.55

Instruktør: Lisbet Scheel-Hincke (Bifagseksamen i Idræt)

Start: Tirsdag den 27. august

Antal: Max 30 tilmeldte

En time – med traditionel træning.

Timerne bliver bl.a. bygget op efter gammeldags gymnastik – tradition.

Opvarmning med gang, hop, småløb og svingøvelser.

Herefter vil der være blandede øvelser, der fokuserer på grundig træning af hele kroppen.

Altid fokus på styrkeøvelser af arme, ben, mave og ryg, primært med udgangspunkt i kroppens egen vægt.

Derudover variation med diverse redskaber: F.eks. sjippetov til pulstræning og bom til balancen.

Afsluttes med udstrækning.

En træningstime til alle M/K der ønsker sig en grundig grundtræning.

Velkommen til alle!

EFFEKT/Motion (Hold 5)

Tid: Tirsdage kl. 18.00 – 18.55

Instruktør: Bent Aage Nielsen

Start: Tirsdag den 27. august

Antal: Max 30 tilmeldte

Holdet er for dig som ønsker at få hele kroppen trænet godt igennem, og henvender sig til mænd, kvinder, unge og ældre, som **ikke** er til serier og kombinations øvelser.

Vi starter med en grundig opvarmning af hele kroppen, hvorefter en del af træningen vil være EFFEKT træning.

EFFEKT er funktionel muskeltræning, som er en meget fornuftig trend inden for træning.

Øvelserne har fokus på langsomme bevægelser med egen kropsvægt som belastning.

Flere af øvelserne vil vi lave på små træningsbolde, og andre øvelser laves med elastikker, små håndvægte og vægtstænger.

Vi skal selvfølgelig også ha' pulsen op og sved på panden, så derfor vil vi også lave konditionstræning.

Til sidst afslutter vi med en grundig udstrækning af hele kroppen.

Træningen foregår i en uohøjtidelig atmosfære, med plads til et grin ind imellem.

Jeg glæder mig til at se nye som gamle, til en ny og dugfrisk sæson, hold jer ikke tilbage, men tilmeld jer.

Vel mødt til alle!

ZUMBA Fitness (Hold 6)

Tid: Tirsdage kl. 18.00 – 18.55

Instruktør: Ida Ringsborg Madsen (Uddannet Zumba Instruktør)

Start: Tirsdag den 27. august

Antal: Max 30 tilmeldte

Zumba Fitness er for dig som elsker musik og elsker at danse!

Vi danser primært til latinamerikanske rytmer og opnår god og effektiv cardio-træning, imens vi har det supersjovt!

Du kommer faktisk helt til at glemme at du dyrker motion!

Zumba Fitness er for alle - og du kan være med uanset om du er nybegynder eller har danset Zumba i flere år.

Du behøver ikke have erfaring inden for dans

Så meld dig til Zumba! Jeg garanterer at du får pulsen op, kommer til at svede, forbrænder en masse kalorier og går smilende hjem efter timen!

Vel mødt!

GLAD Yoga (Hold 7)

Tid: Tirsdage kl. 19.00 – 19.55

Instruktør: Pia Maria Nielsen (Udannet Yoga lærer)

Start: Tirsdag den 27. august

Antal: Max 25 tilmeldte

I min undervisning vil du blive inspireret med forskellige teknikker til at leve mest muligt mindful i din hverdag.

Til Glad yoga vil du blive forkælet med et meget varieret program, som er forskelligt fra gang til gang.

Det eneste som er fastlagt er at vi starter hver gang med 5 min. meditation, og afslutter med en visualisering på 7 til 15 min.

Til glad yoga laver vi Hatha yoga, bl.a. månehilsen og solhilsen og mange andre øvelser.

Vi laver også forskellige former for vejtræknings øvelser, bl.a. alkalisk. En lille smule mindful Qigong. Specielle øvelser for nakken som løsner op.

Alle kan deltage, vi er heldigvis forskellige, og det handler om at udvikle os individuelt, uden at sammenligne os med andre.

Glade Yoga Pia!

STRAM OP (Hold 8)

Tid: Torsdage kl. 17.00 – 17.55

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Fitness & Step Instruktør)

Start: Torsdag den 29. august

Antal: Max 30 tilmeldte

Timen starter med opvarmning, hvor vi kortvarigt får pulsen op.

Herefter vil timen primært bestå af opstrammende øvelser med elementer fra Bodytoning, Pilates, Tabata og EFFEKT, varierende fra gang til gang.

Øvelserne vil blive varieret med diverse trænings redskaber.

Vi vil sætte fokus på de "ømme" punkter, mave, baller og lår...

Timen slutter hver gang med udstrækning og afspænding.

Jeg glæder mig til en ny sæson.

Vel mødt, og på gensyn!

BODYSTEP (Hold 9)

Tid: Torsdage kl. 18.00 – 18.55 (*1/2 sæson*)

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Fitness & Step Instruktør)

Start: Torsdag den 29. august **Slut:** Tors. den 12. dec.

Antal: Max 21 tilmeldte

Meld dig til fedtforbrændende, opstrammende og sjove timer.

Efter en grundig opvarmning går vi i gang med Bodystep.

Bodystep er "back to basic". Oprindeligt blev bænken "opfundet" i forbindelse med genoptræning, gennem årene er step timerne blevet mere dansepræget frem for atletiske.

Vi vil gå "back to basic" og bruge steppen som intensiv og effektiv træning uden svær koreografi.

Bodystep er den hurtigste måde at tone lår og balder på, og så er det sjovt. Der kan også indgå styrkeøvelser for overkroppen.

Timen kombineres med gulvøvelser, hvor vi også vil træne mave og ryg.

Med god musik og godt humør, starter vi op på begynder niveau, hvor alle kan være med.

Timen sluttes blidt med en udspænding.

KOM FØRST TIL MØLLE OG FÅ FØRST BALDERNE STRAMMET OP!

KROP OG SIND (Hold 9 a) (Nyt hold) *

Tid: Torsdage kl. 18.00 – 18.55

Instruktør: Tina Tripsen

Start: Torsdag den 2. januar 2020 **Slut:** 25. april

Antal: Max 25 tilmeldte

Pris: 190 kr.

Timen består af opstrammende øvelser med elementer fra pilates, yoga, funktionelle øvelser og udstræk.

Timen slutter med minimum 15 min. afspænding/mindfulness.

Øvelserne vil primært være på måtter og til dæmpet musik. Målet er at styrke kroppen og balance mellem krop og sind.

Prøv noget nyt!

QIGONG (Hold 10)

Tid: Torsdag kl. 19.00 - 19.55

Instruktør: Jan Martinussen (Uddannet Qigong Instruktør)

Start: Torsdag den 29. august

Antal: Max 25 tilmeldte

Qigong er kinesiske helseøvelser, som virker afstressende, styrker dine muskler, sener, led og nerver samt forbedrer din balance, koordination og koncentration.

Qigong er blid og rolig træning, og de langsomme bevægelser udføres kontrolleret og afslappet.

Qigong er for alle og kræver ingen forudsætninger.

Og bare rolig – selvom qigong stammer fra Kina, så er undervisningen på dansk ... og en lille smule engelsk ... og en anelse kinesisk :-)

Alle er velkommen!

Husk

Hurtig tilmelding betaler sig, vent ikke for længe. Gå ind på www.scthanserne.dk under gymnastik, og følg vejledningen.

Medbring altid vand, skiftesko, samt håndklæde til underlag.

Facebook

Bliv medlem af Sct. Hans'ernes facebook gruppe, og følg med i andre af foreningens spændende arrangementer og aktiviteter.

**Søg på "Sct. Hans'erne" og anmod om optagelse i gruppen.
Alle Sct. Hans'ernes hold starter allerede i uge 35, derfor holder vi tidlig juleferie.**

Bemærk

Hvis instruktøren er forhindret/evt. syg, vil der altid komme en afløser i Sct. Hans'erne.

Gymnastikudvalg

| | | |
|--------------------|--|------------------|
| Kontakt: | Aase Nielsen | Tlf. 65 90 37 70 |
| E-mail: | mail@scthanserne.dk | |
| Sekretær/bestyr. | Anette Albèr | Tlf. 23 20 47 90 |
| Rep. instruktører: | Tina Tripsen | Tlf. 25 38 56 86 |
| Rep. bestyrelsen: | Birthe Benitez | Tlf. 51 27 19 58 |
| Menig: | Connie Frøtorp | Tlf. 29 40 61 99 |