

# Gymnastik program 2021/2022

Sæsonstart: uge 35



 **SCT.**  
**HANS'ERNE**  
Samlingsstedet for Sct. Hans Landsogn

## **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](http://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 14. august. Efter denne dato er der åben tilmelding for alle.

## **Priser:**

De angivne 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)	18. – 24. oktober 2021
Juleferie	22. dec. – 2. jan. 2022
Vinterferie (uge 7)	14. - 20. februar 2022
Påskeferie	11. – 18. april 2022

**De nævnte start og slutdatoer er inkluderet i ferien.**

## **ALLE HOLD SLUTTER UGE 17!**

**Klip ferieplanen ud til opslagstavlen.**

-----

## **Gymnastikudvalg**

Kontakt:	Aase Nielsen	Tlf. 65 90 37 70
E-mail:	<a href="mailto:mail@scthanterne.dk">mail@scthanterne.dk</a>	
Referent/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
Rep. gymnaster:	Connie Frøtorp	Tlf. 29 40 61 99

## 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,-**  
**YOGA/m. Ditte**  
Instruktør: Ditte Maria Ankjær  
Tlf. 40 89 89 26
- 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 **375,-**  
**ZUMBA Fitness**  
Instruktør: Ida Ringsborg Madsen  
Til. 30 13 11 38
- Tirsdag 19.00-20.10 **HOLD 7:** Pris **460,-**  
**BLID HATHA Yoga**  
Instruktør: Alice Møller-Nielsen  
Tlf. 22 18 94 82
- 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 **375,-**  
**KROP & SIND**  
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:** Mandag kl. 17.00 – 17.55

**Instruktør:** Shila Nielsen (Uddannet EFFEKT Instruktør)

**Start:** Mandag den 30. august

**Antal:** Max 30 tilmeldte

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

Ind imellem vil vi bruge Redondo bolden til at øge belastningen.

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

Målet med træningen er en bedre balance, øget muskelstyrke, 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:** Mandag kl. 18.00 – 18.55

**Instruktør:** Shila Nielsen (Uddannet EFFEKT Instruktør)

**Start:** Mandag den 30. august

**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 triviell.

***Jeg glæder mig til at udfordre jer!***

# **Yoga med Ditte (Hold 3)**

**Tid:** Mandag kl. 19.00 – 19.55

**Instruktør:** Ditte Maria Ankjær (Uddannet i Dansk Yoga)

**Start:** Mandag den 30. august

**Antal:** Max 25 tilmeldte

## **Om mig og min yoga:**

Giv dig selv et pusterum og forkæl din krop og dit sind. Holdet er for alle og kræver ingen forudsætninger – alle kan være med.

Der arbejdes ikke med en specifik yogastil, men med en blanding af flere former for yoga – alt sammen med henblik på et generelt bedre velbefindende.

På holdet lærer du at være til stede i nuet og få ro i sindet.

Vi arbejder koncentreret med øvelser, der giver dig styrke og smidighed, så du kan få mere energi og balance i din hverdag.

### **✕ Yoga m. Ditte**

✕ Et yogamix, der går fra klassisk til mere dynamisk Hatha, krydser veje med kundaliniyoga, snor sig henover YIN yogaen, bruger elementer fra MediYogaen og til slut krydres med lidt fra meditationens verden.

✕ Yoga med mig kan betragtes som en livsfilosofi og en læringsproces uden ende og en kilde til energi og balance mellem det fysiske og mentale.

✕ Undervisningen foregår i en uhøjtidelig atmosfære; vi skal have det sjovt og alle kan være med.

***Kom bar do!***

**Medbring altid vand, skiftesko,  
samt håndklæde til underlag.**

**På yogaholdene desuden et tæppe og  
lune sokker.**

## **TRIM KROPPEN** (Hold 4)

**Tid:** Tirsdag kl. 17.00 – 17.55

**Instruktør:** Lisbet Scheel-Hincke (Bifagseksamen i Idræt)

**Start:** Tirsdag den 31. 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!***

## **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.**

## **EFFEKT/Motion** (Hold 5)

**Tid:** Tirsdag kl. 18.00 – 18.55

**Instruktør:** Bent Aage Nielsen

**Start:** Tirsdag den 31. 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 uhøjtidelig 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!***

## **Bemærk**

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



## **ZUMBA Fitness (Hold 6)**

**Tid:** Tirsdag kl. 18.00 – 18.55  
**Instruktør:** Ida Ringsborg Madsen (Uddannet Zumba Instruktør)  
**Start:** Tirsdag den 31. august  
**Antal:** Max 25 tilmeldte

Zumba Fitness er for dig som elsker musik og elsker at danse!  
Vi danser primært til latinamerikanske rytmer og opnår god og effektiv 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.

Der er tale om cardio-træning, så vær forberedt på at få pulsen op og komme til at svede. Du vil forbrænde en masse kalorier og går smilende hjem!

***Vi ses!***

## **Blid HATHA Yoga (Hold 7)**

**Tid:** Tirsdag kl. 19.00 – 20.10  
**Instruktør:** Alice Møller-Nielsen (Uddan. yogalærer i Hatha yoga)  
**Start:** Tirsdag den 31. august  
**Antal:** Max 25 tilmeldte

For mig handler yoga om sundhed indefra.

Med dette hold ønsker jeg at skabe et ugentlige åndehul for dig, hvor krop og sind kan finde ro og lade op på ny.

I undervisningen har vi fokus på åndedrættet, og giver tid til fordybelse i stillingerne.

Gennem guidede afspændinger øver vi os på at "give slip", øger vores bevidsthed, styrker vores evne til at være tilstede lige nu.

Dette yogahold er for alle slags størrelser og "gørelser".

Alle øvelser kan varieres og tilpasses til lige præcis dig, dit behov og dit niveau.

Vi arbejder både med dybe stræk, smidighed, styrke og balance, og pulsen skal også kunne mærkes indimellem.

Men det tar alt sammen afsæt i en blid omsorgsfuld tilgang til dig selv.

***Jeg glæder mig til at møde dig!***

## **STRAM OP** (Hold 8)

**Tid:** Torsdag kl. 17.00 – 17.55

**Instruktør:** Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

**Start:** Torsdag den 02. september

**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!***

## **KROP & SIND** (Hold 9)

**Tid:** Torsdag kl. 18.00 – 18.55

**Instruktør:** Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

**Start:** Torsdag den 02. september

**Antal:** Max 25 tilmeldte

Til dæmpet musik vil timen bestå af rolige opstrammende øvelser, med elementer fra Yoga og Pilates, samt funktionelle øvelser.

Øvelserne udøves på måtter.

Timen vil primært bestå af genkendelige øvelser fra gang til gang, med enkelte afvekslende øvelser, evt. med massagebolde.

Timen slutter med minimum 15 min. afspænding/mindfulness.

Målet er at styrke hele kroppen, samt balancen mellem krop og sind.

Glæder mig af hele hjertet til at starte op igen, efter ufrivillige, men nødvendige lange pauser.

***Vel mødt!***

## **QIGONG** (Hold 10)

**Tid:** Torsdag kl. 19.00 - 19.55  
**Instruktør:** Jan Martinussen (Uddannet Qigong Instruktør)  
**Start:** Torsdag den 02. september  
**Antal:** Max 25 tilmeldte

Kender du det, at der er et eller andet, du har lyst til at gøre, men du får det ikke gjort fordi du synes du mangler energien? Den energi kan Qigong give dig.

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

Qigong styrker immunsystem, muskler, sener, led og nerver samt forbedrer balance, koordination og koncentration.

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

***Kom og mærk forskellen!***

## **Husk**

**Hurtig tilmelding betaler sig, vent ikke for længe. Gå ind på**

**[www.scthanserne.dk/](http://www.scthanserne.dk/)under**

**gymnastik, og følg vejledningen.**

**Sct. Hans'ernes hold starter allerede i uge 35, derfor holder vi tidlig juleferie.**

## **Bestyrelsen i Sct. Hans'erne**

### ***Formand:***

Bent Aage Nielsen                      Windelsvej 82                      Tlf. 65 90 37 70  
E-mail: [mail@scthanserne.dk](mailto:mail@scthanserne.dk)

### ***Næstformand:***

Anette Albèr                      Thurøgade 23                      Tlf. 23 20 47 90

### ***Kasserer:***

Torben H. Jensen                      Windelsvej 53                      Tlf. 60 70 74 33  
E-mail: [torben.jensen@scthanserne.dk](mailto:torben.jensen@scthanserne.dk)

### ***Bestyrelse:***

Birthe Benitez                      Heltzensgade 3 1.th.                      Tlf. 51 27 19 58  
Henrik S. Kristensen                      Ærøgade 20                      Tlf. 30 11 88 99  
Mette K. Larsen                      Teisensvej 4                      Tlf. 30 13 56 77  
Bent Aa. Andreassen                      Teisensvej 1                      Tlf. 61 68 56 29

### ***Bestyrelsessuppleanter:***

Bente Jensen                      Thorkildsgade 57                      Tlf. 61 26 06 85  
Lene L. Møller                      Teisensvej 3                      Tlf. 23 26 84 65  
Jimmy Rasmussen                      Borgervænget 11 st.                      Tlf. 20 64 66 68

### ***Revisor:***

Vagn Egdal                      Kalørvej 93                      Tlf. 66 11 13 20  
Jørgen Hansen                      Monbergsvej 16                      Tlf. 29 60 80 69

### ***Revisorsuppleant:***

Oluf Larsen                      Thurøgade 23                      Tlf. 27 78 74 31

**[www.scthanserne.dk](http://www.scthanserne.dk)**

Bliv medlem af Sct. Hans'erne

Kontingent pr. år 50 kr. (1/4 - 21 - 31/3 - 22)

Betales på giro: +01<+6996892< eller MobilePay: 943216

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

By \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_