

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 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:	mail@scthanterne.dk	
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,-**
HATHA Yoga
Instruktør: Iben Nybo Pedersen
Tlf. 81 61 85 04
- 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!

HATHA Yoga (Hold 3)

Tid: Mandag kl. 19.00 – 19.55
Instruktør: Iben Nyby Pedersen (Uddannet i Dansk Yoga)
Start: Mandag den 30. august
Antal: Max 25 tilmeldte

HATHA YOGA for begyndere og øvede.

Få det bedre gennem Yoga, som er kendt for sin forebyggende og afstressende virkning.

Yogastillingerne udvikler ikke blot musklernes styrke og smidighed, men påvirker også de indre organer.

Vi arbejder med holdnings korrigerende øvelser, forskellige åndedræts- og afspændings teknikker, der især løsner op for spændinger, øger koncentrationen og giver indre ro og balance.

Medbring tæppe, sokker evt. en trøje til afspænding!
Yogahilsner Iben

**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 Instruktor)
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 Instruktor)
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.scthanterne.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

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

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

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 _____