

30-Års Jubilæum
Gymnastik program

2022/2023

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 drengegymsalstiksalen. (1.sal)

Tilmelding: Starter den 1. august

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 12. 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.

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 Nyby Pedersen
Tlf. 81 61 85 04
- Tirsdag 17.00-17.55 **HOLD 4:** Pris **375,-**
RYTMISK Gymnastik
Instruktør: Kristine Hetebrügge
Tlf. 23 36 56 44
- 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
Tlf. 30 13 11 38
- Tirsdag 19.00-20.10 **HOLD 7:** Pris **460,-**
YIN Yoga
Instruktør: Maj-Britt Salomonsen
Tlf. 28 47 27 10
- 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,-**
TORSDAGS Hatha Yoga
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 29. 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 29. 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 Petersen (Uddannet i Dansk Yoga)

Start: Mandag den 29. august

Antal: Max 25 tilmeldte

HATA 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.

Der bliver også undervist i De 5 Tibetanere også kaldet Ungdommens Kilde.

Yogahilsner Iben!

30-ÅRS JUBILÆUM

Den 5. september for 30 år siden, startede Shila gymnastikken op i Sct. Hans'erne. Gymnastikafdelingen er vokset gennem årene, fra 1 hold, til nuværende 10 hold, + sommerhold.

Gå ind på www.scthanserne.dk under "Historie", her ligger jubilæumsbladet fra foreningens 25-års jubilæum.

Her er der bl.a. en udførlig artikel om gymnastikkens historie.

RYTMISK Gymnastik (Hold 4)

Tid: Tirsdag kl. 17.00 – 17.55

Instruktør: Kristine Hetebrügge (Gym. Uddannet gennem DGI)

Start: Tirsdag den 30. august

Antal: Max 30 tilmeldte

Holdet for alle dem som har lyst til "klassisk" gymnastik, med en tvist.

Vi starter med en god opvarmning.

Med fokus på at få arbejdet hele kroppen igennem, bliver timen bygget op af en god blanding af god motion, styrke-, balance og bevægelighedsøvelser, samt små rytmiske sammensætninger. Der skal være plads til højt humør og hygge, og alle niveauer er velkommen.

Jeg ser frem til at se jer!

Medbring altid vand, skiftesko, samt håndklæde til underlag.

På yogaholdene desuden et tæppe, lune sokker, og evt. trøje til afspænding.

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 30. 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 30. 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!

YIN - Yoga (Hold 7)

Tid: Tirsdag kl. 19.00 – 20.10

Instruktør: Maj-Britt Salomonsen (Yin yogalærer)

Start: Tirsdag den 30. august

Antal: Max 25 tilmeldte

Yin yoga er en yoga stil der er præget af det stille og statiske, tid til omsorg for dig selv. I yin yoga arbejder du, i modsætning, til andre yogastilarter, ikke primært med musklerne, men derimod er fokus på bindevævet, led og sener, denne tilgang giver din krop mulighed for at restituere hurtigere og sundere.

Hver øvelse kan holdes i alt fra tre til ti minutter. Når du arbejder med at skabe plads i bindevævet, vil de langsomt blive længere og stærkere. Det er rigtig godt, fordi du på den måde kan undgå sene-og led skader. For at du kan komme ind og arbejde godt med bindevævet, sener og led, skal dine muskler slappe af. Derfor foregår yin yoga primært på gulvet med siddende/liggende øvelser. Dette betyder at yin yoga er for alle.

Hver time starter/slutter med åndedræt og/eller afslapnings øvelser.

Håber at se dig, jeg glæder mig i hvert fald!

STRAM OP (Hold 8)

Tid: Torsdag kl. 17.00 – 17.55

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

Start: Torsdag den 01. 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!

Torsdags HATHA Yoga (Hold 9)

Tid: Torsdag kl. 18.00 – 18.55

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet YOGA Instruktør)

Start: Torsdag den 01. september

Antal: Max 25 tilmeldte

På dette hold laver du grundlæggende yogastillinger, som bygges op trin for trin og kan tilpasses din fysiske formåen.

Du vil smidiggøre og styrke din krops led og muskler og dermed øge din mobilitet og balance.

Du vil træne evnen til at holde fokus og øge din bevidsthed i forhold til krop, tanker og følelser. Du vil guides i at bruge åndedrættet til at fastholde opmærksomheden og dermed skabe fordybelse, både i øvelserne, men også mellem krop og sind. Målet er at timen ud over fysisk træning også er en mental pause, hvor tankerne falder til ro.

Timen slutter hver gang med afspænding, hvor jeg anbefaler at du medbringer et tæppe til at have over dig.

Jeg glæder mig til at se dig!

QIGONG (Hold 10)

Tid: Torsdag kl. 19.00 - 19.55

Instruktør: Jan Martinussen (Uddannet Qigong Instruktør)

Start: Torsdag den 01. 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 under gymnastik, og følg vejledningen.

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

Ferieplan

| | |
|------------------------|-------------------------|
| Efterårsferie (uge 42) | 17. – 23. oktober 2022 |
| Juleferie | 19. dec. – 3. jan. 2023 |
| Vinterferie (uge 7) | 13. - 19. februar 2023 |
| Påskeferie | 3. – 10. april 2023 |

***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@scthanserne.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 |

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

Kasserer:

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

Bestyrelse:

Birthe Benitez Heltzengade 3 1.th. Tlf. 51 27 19 58
Mette K. Larsen Teisensvej 4 Tlf. 30 13 56 77
Bent Aa. Andreassen Teisensvej 1 Tlf. 61 68 56 29
Hanne Rosenberg Fænøvænget 6 Tlf. 29 62 66 59

Bestyrelsessuppleanter:

Sanne Boe Petersen Sprogøvej 13 Tlf. 24 26 00 17
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: 50 kr. årligt (1/4 – 31/3)

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

Navn _____

Adresse _____

By _____

Telefon _____

E-mail _____