

Gymnastik program

2023/2024

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 drengegymanstiksalen. (1.sal)

Tilmelding: Starter den 1. august kl. 7.00

Der kræves tilmelding til alle hold.

Gå ind på www.scthanserne.dk under **Gymnastik** og følg vejledningen.

Medlemskab:

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

For at deltage i gymnastik skal du/I være medlem af Sct. Hans'erne, tryk på ***Tilmeld-knappen.***

Hurtig tilmelding betaler sig:

Tilmeldingen sker efter først til mølle-princippet.

Priser:

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

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

Ferieplan

Efterårsferie (uge 42)	16. – 19. oktober 2023
Juleferie	18. dec. – 3. jan. 2024
Vinterferie (uge 7)	12. - 15. februar 2024
Påskeferie	25. – 1. april 2024

De nævnte start og slutdatoer
er inkluderet i ferien.

ALLE HOLD SLUTTER UGE 17+18!

Klip ferieplanen ud til opslagstavlen.

Gymnastikudvalg

Kontakt:	Aase Nielsen	Tlf. 65 90 37 70
E-mail:	mail@scthanserne.dk	
Rep. instruktører:	Tina Tripsen	Tlf. 25 38 56 86
Rep. gymnaster:	Connie Frøtorp	Tlf. 29 40 61 99
Rep. bestyrelsen:	Bent Aage Nielsen	Tlf. 61 27 02 12
Referent:	Marlene Lübeck	Tlf. 61 63 91 16

Sæsonens program

- Mandag 17.00-17.55 **HOLD 1:** Pris **375,-**
YIN Yoga
Instruktør: Maj-Britt Salomonsen
Tlf. 28 47 27 10
- Mandag 18.00-18.55 **HOLD 2:** Pris **375,-**
POWER Gym
Instruktør: Kirsten Zwisler og
Marianne Silberbauer
Tlf. 23 90 48 05 - 60 95 30 98
- Mandag 19.00-19.55 **HOLD 3:** Pris **375,-**
Mandags HATHA Yoga
Instruktør: Ida Lorenz Nellemann
Tlf. 24 94 08 44
- 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
Tlf. 30 13 11 38
- Tirsdag 19.00-20.10 **HOLD 7:** Pris **460,-**
HATHA Yoga
Instruktør: Iben Nyby
Tlf. 81 61 85 04
- Torsdag 17.00-17.55 **HOLD 8:** Pris **375,-**
STRAM OP
Instruktør: Tina Tripsen
(Plus hjælpeinstruktør)
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

YIN - Yoga (Hold 1)

Tid: Mandag kl. 17.00 – 17.55
Instruktør: Maj-Britt Salomonsen (YIN Yogalærer)
Start: Mandag den 28. 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!

POWER Gym (Hold 2)

Tid: Mandag kl. 18.00 – 18.55
Instruktør: Kirsten Zwisler og Marianne Silberbauer
Start: Mandag den 28. 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 supersjovt.

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

Vi kommer til at træne hele kroppen, og vi vil efter bedste evne forsøge at føre holdet videre med Shila's øvelser og særpræg.

Vi glæder os til at udfordre jer!

Mandags HATHA Yoga (Hold 3)

Tid: Mandag kl. 19.00 – 19.55

Instruktør: Ida Lorenz (Uddannet Yoga Instruktør)

Start: Mandag den 28. august

Antal: Max 25 tilmeldte

Hatha yoga er en måde at styrke og smidiggøre kroppen, ved hjælp af simple kropsovelser, som balancerer både kroppen og sindet.

Mange mennesker der døjer med lændesmerter, skulderskader, dårlig ryg, gigt og mange andre lidelser, der gør kroppen øm og svagelig, finder yoga meget lindrende.

Man får en bedre kropsholdning, bedre nattesøvn samt et mere balanceret livssyn.

Så kom glad og prøv om Hatha Yoga er noget for dig.

Medbring altid vand, skiftesko, samt håndklæde til underlag.

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

TRIM Kroppen (Hold 4)

Tid: Tirsdag kl. 17.00 – 17.55

Instruktør: Lisbet Scheel-Hincke (Bifagseksamen i Idræt)

Start: Tirsdag den 29. 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, vægtstænger til styrke og balancetræning på gulvet.

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 29. august

Antal: Max 30 tilmeldte

Holdet er for dig som ønsker at få hele kroppen trænet godt igennem, og henvender sig til mænd, kvinder, 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, har vi en hjælpeinstruktør, som vil afløse.

ZUMBA Fitness (Hold 6)

Tid: Tirsdag kl. 18.00 – 18.55

Instruktør: Ida Ringsborg Madsen (Uddannet Zumba Instruktor)

Start: Tirsdag den 29. 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!

HATHA Yoga (Hold 7)

Tid: Tirsdag kl. 19.00 – 20.10

Instruktør: Iben Nyby (Uddannet i Dansk Yoga)

Start: Tirsdag den 29. 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.

Der bliver også undervist i De 5 Tibetanske også kaldes Ungdommens Kilde.

Yogahilsner Iben!

STRAM OP (Hold 8)

Tid: Torsdag kl. 17.00 – 17.55

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet Fitness Instruktør)

Start: Torsdag den 31. 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!

Torsdags HATHA Yoga (Hold 9)

Tid: Torsdag kl. 18.00 – 18.55

Instruktør: Tina Tripsen (Uddannet YOGA Instruktør)

Start: Torsdag den 31. august

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 Instruktor)

Start: Torsdag den 31. august

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.

Bestyrelsen i Sct. Hans'erne

Formand:

Bent Aage Nielsen Windelsvej 82 Tlf. 65 90 37 70
E-Mail: mail@scthanserne.dk

Næstformand:

Lone Rossen Døckerslundsvej 182 Tlf. 42 17 40 18

Kasserer:

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

Bestyrelse:

Mette K. Larsen Teisensvej 4 Tlf. 30 13 56 77

Sanne Boe Petersen Sprogøvej 13 Tlf. 24 26 00 17

Henrik Daugaard Egebæksvej 18 Tlf. 22 46 16 22

Bernhard Nielsen Marienlystvej 49 Tlf. 21 51 49 25

Bestyrelsessuppleanter:

Marlene Lübeck Plumsgade 8 1.sal Tlf. 61 63 91 16

Lene Daugaard Nørrevænget 25 Tlf. 25 60 34 61

Dorte Andreassen Englandsgade 20 st. Tlf. 20 43 07 51

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

Årskontingent for hele husstanden 50 kr. (1/4 - 23 – 31/3 - 24)

Gå ind på www.scthanserne.dk /medlemskab/indmeldelse og følg vejledningen.