

# Gymnastik program

2024/2025

Sæsonstart: uge 35



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

## Sæsonens program

- Mandag 17.00-17.55 **HOLD 1:** Pris **375,-**  
**Blid Hatha Flow Yoga**  
Instruktør: Alice Møller-Nielsen  
Tlf. 22 18 94 82
- 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,-**  
**Kundalini Yoga**  
Mette Christensen  
Tlf. 26 46 23 14
- 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,-**  
**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: Grethe Kure  
Tlf. 29 80 92 47

## **Træningsfaciliteter:**

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

## **Tilmelding: Starter den 4. august kl. 11.00**

Der kræves tilmelding til alle hold.

Gå ind på [www.scthanserne.dk](http://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 gymnastikken, skal du/I være medlem af Sct. Hans'erne - trykke på ***Tilmeld-knappen***.

**Hurtig** tilmelding betaler sig:

Tilmeldingen sker efter først til mølle-princippet.

## **Priser:**

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

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

## **Blid Hatha Flow Yoga (Hold 1)**

***Tid:*** Mandag kl. 17.00 – 17.55

***Instruktør:*** Alice Møller-Nielsen (Uddannet fra Nordisk Yoga i Hatha Flow)

***Start:*** Mandag den 26. august

***Antal:*** Max 25 tilmeldte

Denne yoga time drejer sig om blide bevægelser og blide stræk. Vi har fokus på åndedrættet og er opmærksomme på sammenhængen mellem krop og sind.

Vi dæmper lyset, sætter stille musik på og kommer helt ned i gear. Denne mandagstime er dit ugentlige frikvarter.

Alt sammen tager afsæt i dig, - hvad passer til dig og hvad føles godt for dig.

Du skal have lyst til at mærke indad og lytte til hvad din krop fortæller dig. Dine indre sansninger er vigtige Denne time er for alle aldre, alle slags skavanker og alle slags kroppe.

Udover klassiske yogastillinger og små flow sekvenser, er jeg inspireret af både restorativ yoga og yin yoga og vi bruger ofte bolde, bæltter, blokke og ekstra måtter, for at du finder ind i den stillinger der passer lige præcis dig.

Hver time slutter af med en guidet afspænding eller meditation.

Kom i behageligt tøj, medbring en vandflaske og meget gerne et tæppe og lune sokker.

***Vel mødt!***

## **POWER Gym** (Hold 2)

**Tid:** Mandag kl. 18.00 – 18.55  
**Instruktør:** Kirsten Zwisler og Marianne Silberbauer  
**Start:** Mandag den 26. 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!***

## **Kundalini Yoga** (Hold 3)

**Tid:** Mandag kl. 19.00 – 19.55  
**Instruktør:** Mette Christensen (Uddannet Kundalini -Hatha og MediYoga Yoga Instruktør)  
**Start:** Mandag den 26. august  
**Antal:** Max 25 tilmeldte

Kundalini yoga er en holistisk yogaform, hvis formål er at balancere dig fysisk, mentalt og følelsesmæssigt, samt at stimulere kroppens selvhelbredende mekanismer.

Med Kundalini Yoga arbejdes der også på at balancere energi- og kirtelsystemet, og forny energien i krop, sind og sjæl.

Det betyder, at du vil kunne opnå større selvindsigt og bevidsthed, og få lettere ved at slippe tanker, begrænsninger og bekymringer. En time består af et sæt fysiske øvelser, åndedræsteknikker, meditation (ofte med mantra der synges) og afspænding. Der kan være indlagt øvrige teknikker, som alle er med til at øge koncentrationen, nedtone tankemylder og lede energien i kroppen.

Der kræves ingen forudgående viden om yoga for at dyrke Kundalini, så alle kan være med.

***Vel mødt, jeg glæder mig til at se dig.***

**Medbring altid vand, skiftesko, samt håndklæde til underlag. På yogaholdene desuden et tæppe, lune sokker, og evt. trøje til afspænding.**

**Bemærk Hvis instruktøren er forhindret/evt. syg har vi en hjælpeinstruktør, som vil afløse.**

## **TRIM Kroppen** (Hold 4)

**Tid:** Tirsdag 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 vægtstænger til styrke og balancetræning på gulvet.

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

**Velkommen til alle!**

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

**Tid:** Tirsdag 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, 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!**

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

**Tid:** Tirsdag kl. 18.00 – 18.55

**Instruktør:** Ida Ringsborg Madsen (Uddannet Zumba Instruktør)

**Start:** Tirsdag den 27. 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 27. 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 Tibetanere 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 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!***

## **Torsdags HATHA Yoga (Hold 9)**

**Tid:** Torsdag kl. 18.00 – 18.55  
**Instruktør:** Tina Tripsen (Uddannet YOGA Instruktør)  
**Start:** Torsdag den 29. 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:** Grethe Kure (Uddannet Qigong Instruktør)  
**Start:** Torsdag den 29. august  
**Antal:** Max 25 tilmeldte

Har du brug for at få mere energi i kroppen og samtidig mere mental ro, så er Qigong lige noget for dig!

Qigong betyder "energi-arbejde" og er ældgammel traditionelle kinesiske helseøvelser, som udføres i et blidt og roligt tempo.

Traditionelt har Qigong været brugt i forbindelse med kinesisk kampkunst til at styrke deltagernes fundament både fysisk og psykisk.

Træningen foregår stående. Gennem langsomme og afslappede bevægelser styrker vi muskler, led og bevægelighed i hele kroppen, vi træner også balance og koordination. Mental øger Qigong evnen til at fokusere, øvelserne har en beroligende og afstressende virkning og giver ro. Qigong er også kendt for at styrke immunforsvaret.

***Kom og mærk forskellen-jeg glæder mig til at se dig!***

## **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.**

## **Ferieplan**

Efterårsferie (uge 42)	14. – 20. oktober 2024
Juleferie	16. dec. – 3. jan. 2025
Vinterferie (uge 7)	10. - 13. februar 2025
Påskeferie	14. – 21. april 2025

### **De nævnte start og slutdatoer**

### **er inkluderet i ferien.**

## **ALLE HOLD SLUTTER UGE 17+18!**

---

## **Gymnastikudvalg**

Kontakt: Aase Nielsen Tlf. 65 90 37 70

E-mail: [mail@scthanserne.dk](mailto: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

Rep. bestyrelsen: Marlene Lübeck Tlf. 61 63 91 16

---