2026/2027

Sæsonstart: uge 35

SCT. HANS'ERNE

Samlingsstedet for Sct. Hans Landsogn

Sæsonens program

Mandag 17.00-17.55 **HOLD 1**: Pris **400,-**
Hatha/flow yoga
Instruktør: Signe Bernt Lindegaard

Mandag 18.00–18.55 **HOLD 2:** Pris **400,-**
POWER Gym
Instruktør: Marianne Silberbauer

Mandag 19.00–19.55 **HOLD 3:** Pris **400,-**
Blid HATHA Yoga
Instruktør: Mie Hilde Anker Holst Nielsen

Tirsdag 17.00–17.55 **HOLD 4:** Pris **400,-**
Trim Kroppen
Instruktør: Lisbet Scheel-Hincke

Tirsdag 18.00–18.55 **HOLD 5:** Pris **400,-**
EFFEKT/Motion
Instruktør: Bent Aage Nielsen

Tirsdag 18.00–18.55 **HOLD 6:** Pris **400, -**
ZUMBA Fitness
Instruktør: Ida Ringsborg Madsen

Tirsdag 19.00–20.10 **HOLD 7:** Pris **500,-**
HATHA Yoga
Instruktør: Iben Nyby

Torsdag 17.00–17.55 **HOLD 8:** Pris **400,-**
STRAM OP
Instruktør: Tina Tripsen
(Plus hjælpeinstruktør)

Torsdag 18.00–18.55 **HOLD 9:** Pris **400,-**
TORSDAGS Hatha Yoga
Instruktør: Tina Tripsen

Torsdag 19.00-19.55 **HOLD 10:** Pris **400, -**
QIGONG
Instruktør: Grethe Kure

Træningsfaciliteter:

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

Tilmelding: Starter den 2. august kl. 10.00

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 gymnastikken, skal du/I være medlem af Sct. Hans'erne for at 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 til Aase på 30 13 11 38

Mail: gymnastikudvalg@scthanserne.dk

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.

Hatha/flow yoga (Hold 1)

Tid: Mandag kl. 17.00 – 17.55
Instruktør: Signe Bernt Lindegaard (Uddannet Yoga instruktør)
Start: Mandag den 24. august
Antal: Max 25 tilmeldte
Alle kan være med
Yogahold med fokus på kropsfornemmelse, vejrtrækning og teknik.
Programmet varierer fra gang til gang, og vil være en blanding af de klassiske yogastillinger i dynamiske/styrkefulde flows, balance/mobilitet øvelser og blid og blød bevægelse.
Vi starter ud med en siddende eller liggende grounding, og afslutter altid med afspænding til sidst.
Medbring derfor gerne en trøje, varme sokker og et tæppe.
Timen er for dig, som ønsker en mental pause og bevægelse der holder kroppen stærk og smidig.
Jeg glæder mig til vi skal lave yoga sammen!

POWER Gym (Hold 2)

Tid: Mandag kl. 18.00 – 18.55
Instruktør: Marianne Silberbauer
Start: Mandag den 24. 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.
På holdet kommer vi til at træne hele kroppen, arbejde med styrke og kredsløbstræning og supplerer med små seancer af f.eks. balance og SMART-træning.
Tag din nabo, ægtefælle eller arbejdskollega med til en udfordrende time med højt humør!
Glæder mig til at udfordre jer!

Blid HATHA Yoga (Hold 3)

Tid: Mandag kl. 19.00 – 19.55
Instruktør: Mie Hilde Anker Holst Nielsen (Uddannet i forskellige former for yoga)
Start: Mandag den 24. august
Antal: Max 25 tilmeldte
Min yoga time tager udgangspunkt i klassisk Hatha yoga, hvor rolige, styrkende stillinger kombineres med bløde, flydende bevægelser.
Vi arbejder med hele bevægeapparatet – muskler, led, bindevæv og fascier – for at skabe styrke, smidighed og større frihed i kroppen.
Jeg lægger vægt på at skabe et trygt og nærværende rum, hvor alle kan være med.
Yogaen handler ikke om at præstere, men om at møde kroppen, som den er, og give den omsorg gennem bevidst bevægelse, nærvær og ro.
Jeg glæder mig til at møde jer!

TRIM Kroppen (Hold 4)

Tid: Tirsdag kl. 17.00 – 17.55
Instruktør: Lisbet Scheel-Hincke (Bifagseksamen i Idræt)
Start: Tirsdag den 25. 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 25. august
Antal: Max 30 tilmeldte
Holdet er for jer som ønsker at få hele kroppen trænet godt igennem, og henvender sig til mænd, og 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 træningsbolde, og andre øvelser laves med elastikker, små håndvægte og vægtstænger.
Vi skal selvfølgelig også have 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 25. 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 25. 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, de 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 27. 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 27. august
Antal: Max 25 tilmeldte
Find ro, styrke og balance med Hatha yoga.
På mit Hatha yoga får du tid til at lande i kroppen, trække vejret dybt og give slip på spændinger.
Hatha yoga er en rolig og klassisk yogaform, hvor vi arbejder med både styrke, smidighed og balance – i et tempo hvor alle kan være med.
Du vil opleve: Mindre stress og mere indre ro.
Øget smidighed og styrke.
Bedre kropsbevidsthed og balance.
Fornyet energi og velvære.
Undervisningen er guidet, nærværende og tilpasset både begyndere og let øvede.
Her er plads til dig – præcis som du er.
Giv dig selv en pause… og en gave, du kan mærke i hele kroppen.
Tilmeld dig nu og mærk forskellen allerede fra første time!
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 27. august
Antal: Max 25 tilmeldte
Qigong for både begyndere og øvede.
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.
Mentalt 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!

Ferieplan

Efterårsferie (uge 42)	12. – 18. oktober 2026
Juleferie	14. dec. – 4. jan. 2027
Vinterferie (uge 7)	15. - 21. februar 2027
Påskeferie	22. marts – 29. marts 2027

De nævnte start og slutdatoer

er inkluderet i ferien.

ALLE HOLD SLUTTER I UGE 17!

Gymnastikudvalg

Kontakt:	Aase Nielsen	Tlf. 30 13 11 38
E-mail:	gymnastikudvalg@scthanserne.dk	
Rep. instruktører:	Bent Aage Nielsen	Tlf. 61 27 02 12
Rep. instruktører:	Tina Tripsen	Tlf. 25 38 56 86
Rep. gymnaster:	Anette Albèr	Tlf. 23 20 47 90
Rep. gymnaster:	Marlene Lübeck	Tlf. 61 63 91 16

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 hjælpeinstruktører, som vil afløse.