

# Team Nørreå Gymnastik



## Tuml og træn (årg. 2016/2017/2018)

“Tuml og træn” er træning og leg for børn fra 1-3 år og deres forældre. Formålet med holdet er at give børn og forældre mulighed for at være sammen, grine og få sved på panden, mens vi styrker motorikken (ja, det gælder også forældrene) ved at danse, balancere og tumle. Der vil være øvelser for både børn og voksne, hvor alle kan være med.

Praktisk: Som forælder behøver du ikke det helt store træningsudstyr for at deltage, men det vil være godt med noget behageligt tøj, du kan røre dig i. Måske er det rart at have en ekstra t-shirt eller et par skiftebukser, men skulle det smutte kan du også deltage i helt almindeligt tøj. Som forældre kan I komme begge to eller far og mor kan skiftes, som I vil.

Træner: Vibeke

Træningstidspunkt: onsdag kl. 16.15-17.00

Sted: Gymnastiksalen på Nørreåskolen

Pris: 400 kr.

***Holdstart fra og med sidste uge i september - uge 39***

## Torsdagsfræs (årg. 2014/2015)

Torsdagsfræs er for dig, der gerne vil gå til gymnastik uden mor eller far og som har lyst til at brænde noget krudt af! Vi træner i gymnastiksalen på Nørreåskolen med fokus på at lege, bevæge os, udfordre motorikken og musikken, og øve os på nyt og opnå nye sejre, alt imens vi har det sjovt sammen.

Vi kan tilbyde at afhente dig i Nørreå Børnehus inden træning.

Trænere: Gertrud og Rolf

Hjælpetræner: Astrid

Træningstidspunkt: torsdag fra 16.00 -16.45.

Sted: Gymnastiksalen på Nørreåskolen

Pris: 400 kr.

***Holdstart fra og med sidste uge i september - uge 39***

## Krudtugler (0. – 1. klasse)

Krudtuglerne bygger videre på en legende tilgang til gymnastikken, hvor vi udfordrer din motorik, koordination og styrke. Vi bruger vores nye skumredskaber på gulvet i forskellige opstillinger, og vi sætter musik på, så vi har det sjovt imens.

Hvis du går i SFO på Nørreåskolen, kan du gå direkte fra SFO'en til gymnastiktræning på vores hold.

Trænere: Mette og Markus

Hjælpetræner: Søren

Træningstidspunkt: onsdag fra 17.00 – 18.00

Sted: Gymnastiksalen på Nørreåskolen

Pris: 400 kr.

### ***Holdstart fra og med sidste uge i september - uge 39***

#### **PowerKidz (2. – 4. klasse)**

Alle er velkomne på gymnastikholdet, som træner på Nørreåskolen ved Skjern. Vi prøver at tilpasse niveauet, så der er udfordringer til alle. Vi træner både styrke og koordination med en legende tilgang, og vi springer på team-track og på minitrampolin.

Et par gange i løbet af sæsonen tager vi på tur til Gudenådalens Efterskole, hvor vi låner deres flotte springcenter sammen med spring/rytme holdet.

Trænere: Søren og Rolf

Hjælpetrænere: Mette og Markus

Træningstidspunkt: torsdag fra 17.00 – 18.30

Sted: Gymnastiksalen på Nørreåskolen

Pris: 400 kr.

### ***Holdstart - uge 43***

#### **Spring/Rytme (5. – 9. klasse)**

Gymnastikholdet er for alle med lyst til at springe og danse (rytme)! Vi træner på Nørreåskolen ved Skjern. Vi har et niveau, så der er udfordringer til alle, som vil træne både rytme og spring. Vi bygger videre på styrke- og koordinationstræningen, og vi springer på team-track og på minitrampolin.

Et par gange i løbet af sæsonen tager vi på tur til Gudenådalens Efterskole, hvor vi låner deres flotte springcenter sammen med PowerKids holdet.

Trænere: Søren

Hjælpetræner: Emma

Træningstidspunkt: torsdag fra 18.30 – 20.00

Sted: Gymnastiksalen på Nørreåskolen

Pris: 400 kr.

### ***Holdstart - uge 43***

#### **Chiabata-holdet (voksne)**

Intervaltræning med styrke og puls for voksne. Holdet er inspireret af Tabata-træning, som er en intervaltræning, hvor der trænes i 20 sek. og holdes 10 sekunders pause, hvilket gentages for øvelserne et antal gange. Det er kendt for at være en meget effektiv træningsform, og i løbet af timen kommer vi omkring hele kroppen. Du vil blive udfordret både på styrke og puls, og der er 100 % svedgaranti :)

Selvom det er hård træning, henvender holdet sig bredt og der er altid mulighed for at modificere øvelser, hvis du har skavanker, der kræver hensyn, eller har brug for at starte stille op.

Træner: Vibeke  
Hjælpetræner: Tina

Træningstidspunkt: onsdag fra 19.30-20.30  
Sted: Gymnastiksalen på Nørreåskolen  
Pris: 400 kr.

***Holdstart fra og med sidste uge i september - uge 39***

### **Sommeridræt med Team Nørreå**

Holdet er for aldersgruppen 1. kl. - 9. kl.

Vi træner både indendørs og udendørs. Vi spiller forskellige boldspil, træner fysisk træning og kondition. Vi laver atletik, og hvis vejret er godt, så tager vi måske gymnastikredskaber udenfor og træner på disse. Hver lektion vil normalt starte med opvarmning - en hovedaktivitet og slutte af med 30 min. spring på minitrampolin/team-track.

**Mødetid:** april - oktober, torsdag kl. 16.30-18.30

**Sted:** Skolegården på Nørreåskolen

**Instruktører:** Søren Ludvigsen og Rolf Ebbesen

**Pris:** kr. 400,-

### **Information om gymnastikafdelingen hos Team Nørreå 2019/2020**

Formand og træner: Rolf Ebbesen, Kirkevej 11, 8860 Ulstrup	Tlf. 41 29 02 21
Næstformand og træner: Søren Ludvigsen, Løvskal Landevej 16, 8850 Bjerringbro	Tlf. 30 29 43 39
Sekretær: Tina Jakobsen, Løvskal Landevej 49, 8850 Bjerringbro	Tlf. 26 11 63 15

#### **Trænere:**

Gertrud Bendtsen	Tlf. 40 93 44 95
Vibeke Duchwaider	Tlf. 71 75 21 12
Markus Ludvigsen	Tlf. 40 27 03 48
Mette	Tlf. 25 78 29 19

### **Betalings- og medlemskort 2019/2020**

**Gymnastikhold kr. 400**

**Sommeridræt kr. 400**

*Beløbet bedes indbetalt på konto: reg.nr. 9381 konto. 3045612502*

#### **Deltageroplysninger**

Navn:

Adresse:

Mail (forælder):

Fødselsår:

Mobil (forælder):