

Team Nørreå Gymnastik



Træningen starter fra og med uge 39

Tirsdagsfræs (4 til 5 år)

Tirsdagsfræs 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 Nørreå Friskole 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: Christina Boje Vestergaard og Vibeke Duchwaider
Hjælpetræner: Marie Nielsen
Træningstidspunkt: tirsdag fra 16.15-17.00
Sted: Gymnastiksalen på Nørreå Friskole.
Pris: 400 kr.

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 Nørreå Friskole, kan du gå direkte fra SFO'en til gymnastiktræning på vores hold.

Trænere: Gertrud og Rolf
Hjælpetræner: Astrid
Træningstidspunkt: torsdag fra 16.00 – 16.50
Sted: Gymnastiksalen på Nørreå Friskole
Pris: 400 kr.

Powerkidz (2. – 4. klasse)

Er du vild med gymnastik, og vil du gerne blive bedre til at springe og lave rytmisk gymnastik til musik, så er dette hold noget for dig. Holdet er for alle, uanset om du har prøvet det før eller ej. Vi træner styrke, balance og koordination med en legende tilgang, og springer på team-track og 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 Vibeke
Hjælpetræner: Tina
Træningstidspunkt: torsdag fra 17.00 – 18.30
Sted: Gymnastiksalen på Nørreå Friskole
Pris: 400 kr.

Spring/Rytme (5. – 9. klasse)

Dette gymnastikhold er for alle der har lyst til at lære at springe og lave rytmisk gymnastik/dans. Holdet udfordrer både de erfarne gymnaster og dem der er helt nye. Vi laver springopstillinger, der passer til flere niveauer, og øver os samtidig i grundgymnastik (håndstand, vejr møller og kolbøtter), som er en forudsætning for at blive en rigtig dygtig gymnast.

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

Trænere: Søren og Vibeke
Hjælpetræner: Tina
Træningstidspunkt: torsdag fra 18.30 – 20.00
Sted: Gymnastiksalen på Nørreå Friskole
Pris: 400 kr.

“Fitness på tværs” (voksne)

Styrke og puls med intervaltræning

Træner: Tilde

Træningstidspunkt: torsdag fra 20.00-21.00
Sted: Gymnastiksalen på Nørreå Friskole
Pris: 400 kr.

Sommeridræt med Team Nørreå (Holdet er for aldersgruppen 2. 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: Ca. april - september, torsdag kl. 16.30-18.00
Sted: Skolegården på Nørreå Friskole
Instruktører: Søren Ludvigsen og Rolf Ebbesen
Pris: 400 kr.

Outdoor med Team Nørreå

Team Nørreå og Vester Velling IF er gået sammen om at tilbyde vandaktiviteter på Nørreå. Vi vil i efteråret 2020 sende instruktører på kajakkursus. Senere vil vi se, om der er interesse for kano og SUP. Vi håber, at vi sammen med andre lokalforeninger ved Nørreå bl.a. Ålum Beboerforening kan få sat fokus på aktiviteter i og på åen.

Følg med på vores Facebook for mere information.

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, Løvskaal Landevej 16, 8850 Bjerringbro

Tlf. 30 29 43 39

Sekretær:

Tina Jakobsen, Løvskaal Landevej 49, 8850 Bjerringbro

Tlf. 26 11 63 15

Trænere:

Gertrud Bendtsen

Tlf. 40 93 44 95

Vibeke Duchwaider

Tlf. 71 75 21 12

Christina

Tlf. 28 59 92 14

Tilde

Tlf. 30 24 41 51

Betalings- og medlemskort 2020/2021

Gymnastikhold kr. 400

Sommeridræt kr. 400

Beløbet bedes indbetalt på konto: reg.nr. 9381 konto. 3045612502 eller MobilPay 664399 - senest 14 dage træningsstart.

Deltageroplysninger

Navn:

Fødselsår:

Mobil (forælder):