

# Team Nørreå Gymnastik



## Gymnastikhold sæson 2021/22

**Alle hold træner i gymnastiksalen. Sæsonstart er uge 38**

### Forældre/barn (0-3 år)

Vores forældre-barn hold er gymnastik for børn i alderen 0-3 år sammen med en forældre, bedsteforældre eller lignende. Vi skal løbe, hoppe, danse, kravle, lege og udforske vores sanser. Vi arbejder med motorik, bevægelse, musik og leg – men vigtigst af alt, så skal vi have det sjovt.

Trænere: Helle Friis, Pernille

**Træningstidspunkt:** Tirsdag fra 16.15-17.00

**Sted:** Gymnastiksalen på Nørreå Friskole.

Pris: 400 kr.

---

### Børnefræs (4-5 år)

Børnefræs 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

Hjælpetræner: Marie Nielsen og Marie Louise

**Træningstidspunkt:** Mandag fra 16.30-17.30

**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: Marie-Louise, Christina, Vibeke

Hjælpetræner: Josefine

**Træningstidspunkt:** Tirsdag fra 17.00 – 18.00

**Sted:** Gymnastiksalen på Nørreå Friskole

Pris: 400 kr.

## Powerkidz (2. – 3. 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/rytmeholdet.

Trænere: Søren og Vibeke  
Hjælpetræner: Marie W., Emilie, Katrine

**Træningstidspunkt:** torsdag fra 17.00 – 18.30

**Sted:** Gymnastiksalen på Nørreå Friskole

Pris: 400 kr.

---

## Spring/Rytme (4. – 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, vejrmøller 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 Powerkidzholdet.

Trænere: Søren og Vibeke  
Hjælpetrænere: Marie W., Emilie

**Træningstidspunkt:** torsdag fra 18.30 – 20.00

**Sted:** Gymnastiksalen på Nørreå Friskole

Pris: 400 kr.

---

## “Fitness på tværs”

Vores træning er bygget op omkring træningsformen "Tabata", som er en meget effektiv intervaltræning. Vi kommer hele kroppen rundt og der er altid mulighed for at modificere øvelserne til alle niveauer.

Og så er der svedgaranti

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.)

Sommeridræt er sjov og leg udendørs, hvor vi prøver kræfter med forskellige idrætsgrene, som fodbold, hockey, atletik, gymnastik og meget mere. Sommeridræt starter i uge 16 2022. Vi træner i to hold: Et fra 0.-2. kl. og et fra 3.-9. kl.

Trænere: Søren, Rune, Vibeke, Ole, Christian og Christina

**Mødetid:** Ca. april – september, Mere info kommer i foråret 2022.

**Sted:** Skolegården på Nørreå Friskole

**Pris:** Mere info kommer i foråret 2022.

---

## Information om gymnastikafdelingen

Formand:

Vibeke Duchwaider, Karmark Møllevej 10, 8860 Ulstrup, tlf. 71 75 21 12

Sekretær:

Tina Jakobsen, Løvskaal Landevej 49, 8850 Bjerringbro Tlf. 26 11 63 15

Trænere:

Navn:	Nummer:
Christina	28 59 92 14
Helle	29 60 64 60
Marie Louise	22 59 22 76
Rune	27 20 27 87
Søren	30 29 43 39
Tilde	30 24 41 51
Tina	26 11 63 15
Vibeke	71 75 21 12

---

## Betalings- og medlemskort 2021/2022

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):