

# Velkommen til FSI Gymnastik 2021-2022

I gymnastiksalen på Fårup Skole - Nørbæk  
efterskole og motionscenteret i hallen.

Tilmelding og betaling sker på

[www.fsisport.dk](http://www.fsisport.dk)

## Mandag

<p><b>Senior-idræt</b> <b>Kl. 10.00 -</b> <b>Start uge</b> starten af september 2021 til sidst april 2022</p> <p><b>OBS foregår i</b> Purhushallen, Bakkevænget 12, 8990 Fårup <b>Purhushallen</b></p> <p><b>Instruktører:</b> Leder af holdet : Keld Petersen Underviser : Annette Erichsen ( tlf. 2443 6218 )</p>	<p>Er du 50+ og har du lyst til at komme og få lidt motion samt hyggeligt samvær, så er dette hold lige noget for dig.</p> <p>Vi starter med en fælles opvarmning og bagefter er der mulighed for at spille badminton / for styrket sin ryg på et ryghold / gå en tur i fitnesscentret.</p> <p>Når motionen er ovre kl 11.30, mødes vi i hallens cafeteria, hvor der kan købes kaffe / te / varm kakao.</p> <p>Vigtigst af alt er, at vi hygger og har de sjovt.</p>
<p><b>Cirkel Fit</b> <b>Kl. 18.30-20.00</b> For mænd, kvinder, teens og tweens. <b>Start uge 34</b></p> <p><b>Instruktører:</b> Jane Gravesen (21 80 78 42) Stine Laursen (60 16 17 50)</p>	<p>Cirkel Fit er en kombination af interval-, styrke- og konditionstræning. Det er super effektiv og sjov træning, hvor du hurtigt vil kunne mærke forbedringer på din kondition og styrke. Der indgår øvelser med kettlebells, slammerballs og lignende, men i høj grad også øvelser med egen kropsvægt. Alle øvelser kan tilpasses den enkeltes form og erfaring.</p> <p>Vi træner ude, oppe ved multibanen, så længe vejret tillader det, og ellers i gymnastiksalen</p>

## Tirsdag

<p><b>Spring</b> Kl. 15:45 -16:45 Piger og drenge 0kl.- 6kl. <b>Start uge 34</b></p> <p><b>Instruktører:</b> Louise Hejring Jensen (21 21 54 87) Tobias - Solvej - Ditte Karoline- Amalie - Stine</p>	<p>Her er spring for begynder og let øvede. Alt lige fra, at stå på hovedet, gå på hænder, vejrmøller, kraftspring til overslag, salto og baglæns salto. Masser af redskaber og gymnastik til god musik og i godt humør.</p> <p>Vi tilbyder at hente børnene i SFO'en, husk at meddele dette i SFO'en. (dog ikke 3 første gang)</p> <p>Vi træner i gymnastiksalen.</p>
<p><b>Kombitræning for kvinder</b> Kl. 17:30-18:30 <b>Start uge 34</b></p> <p><b>Instruktører:</b> Stine Laursen (60 16 17 50)</p>	<p>Holdet er for kvinder i alle aldre, så hvis du trænger til et smil på læben og sved på panden Så er det lige noget for dig.</p> <p>Træningen vil være sådan at alle kan være med også selvom man har en krop der drille.</p> <p>Træning vil være en kombinerer styrke-og konditionstræning.</p> <p>Vi træner i gymnastiksalen.</p> <p>Holdet kommer ikke til forårsstævne i hallen.</p>

## Onsdag (Nørbæk Efterskole)

<p><b>M/K-MOTION 2021-22</b> Kl. 18.00-19.45 Motion for mænd og kvinder Vi træner ca. hver anden TIRSDAG i hallen på Nørbæk Efterskole.</p> <p><b>Start d. 28 september</b> Træningen foregår på Nørbæk Efterskole. Sæsonens første træning er den 28. september og den anden er den 5. oktober. Deltagerne får en træningskalender ved sæsonstart. Sæsonen slutter primo april 2022.</p>	<p>Gymnastik og grundtræning for hele kroppen. Der er ingen krav til grundform. Du skal blot ha' lyst til at få din krop arbejdet godt igennem i samvær med andre, der bl.a. har det til fælles med dig, at de holder af at holde sig frisk og i form og ha' det sjovt med andre mennesker.</p> <p>Du kan sagtens deltage selvom du måske ikke har gået til gymnastik før, eller hvis du har et par skavanker.</p> <p>I 18.00: Gymnastik med opvarmning og grundtræning til god musik. II 18.50 - ca. 19.35:</p>
---	--

<p><b>Instruktører:</b> Lene Blinksbjerg (21706521 / LENE@BLINKSBJERG.DK)</p>	<p>Volleyball på motionsplan - ingen krav til niveau eller træning i fitnesslokalet. Har du kun lyst til at deltage i gymnastikken er det også i orden. Træningens 3. halvleg er ikke obligatorisk – den er bare synd at gå glip af ❓❓ Mød omklædt.</p>
---	---

## Torsdag

<p><b>Krudtugle</b> <b>kl.15:00-16:00</b></p> <p>Drenge og piger i alderen 3-6 år</p> <p><b>Instruktører:</b> Mette Madsen tlf 30665998 Stine og Clara</p>	<p>Krudtugle holdet er for børn i alderen 3-6 år.</p> <p>Igennem en masse forskellige bevægelseslege får børnene stimuleret deres sanser og styrket deres motoriske udvikling. Vi skal lege med og uden diverse redskaber, danse, tumle og på sjove fantasirejser, og så skal vi selvfølgelig grine en masse og have det rigtig sjovt sammen.</p> <p>Vi træner i gymnastiksalen.</p>
<p><b>Grand Prix</b> <b>kl.16:30-19:30</b></p> <p><b>Team Sif – start 26. august</b></p> <p>Torsdage kl. 16.30-19.30 i gymnastiksalen på Fårup Skole samt udvalgte lørdage/søndag</p> <p><b>Instruktører:</b> Jytte Træholt (61 70 25 29) Julie Træholt Josefine Træholt</p>	<p>Team Sif er et grand prix-konkurrence hold bestående af en flok udvalgte piger fra årgangene 2008 og 2009. Holdet blev etableret i efteråret 2014 og har hvert år siden 2016 deltaget i JM og de seneste to år ligeledes i DM.</p> <p>Holdet træner tre timer hver torsdag samt udvalgte lørdage/søndage. Træningen består af grundtræning som fx balancer, spring, smidighed, styrke og kondition. Desuden arbejdes der med en fri serie samt en boldserie.</p> <p>Udover kontingentet må der påregnes udgifter til konkurrencedragt og strømper.</p> <p>Der er p.t. ingen ledige pladser på holdet.</p>

## Fredag

<b>CirkelFit</b> For mænd, kvinder, teens og tweens. Start uge	<b>Kl. 16.00-17.30</b>	Cirkelfit er en kombination af interval-, styrke- og konditionstræning. Det er super effektiv og sjov træning, hvor du hurtigt vil kunne mærke forbedringer på din kondition og styrke. Der indgår øvelser med kettlebells, slammerballs og lignende, men i høj grad også øvelser med egen kropsvægt. Alle øvelser kan tilpasses den enkeltes form og erfaring. Vi træner ude, oppe ved multibanen, så længe vejret tillader det, og ellers i gymnastiksalen
<b>Instruktører:</b> Jane Gravesen (21 80 78 42) Stine Laursen (60 16 17 50)		

## Forårsopvisning

Der vil d.2 april 2022 være forårsopvisning i samarbejde med Nørbæk efterskole i purhus hallen fra kl. 12.00 til ca. kl. 15.00 nærmere info om dette følger. 😊

Info om ferie på børneholdene er at de følger skolen ferie sidste træning er den .....

Grand prix kommer med deres eget info om ferie og andet relevant for disse hold.

😊Vi ses til en fantastisk

sæson 2021-2022😊