

# Velkommen til FSI Gymnastik 2018-2019

I gymnastiksalen på Fårup Skole.

Tilmelding og betaling sker på [www.fsisport.dk](http://www.fsisport.dk)

## Mandag

<b>Krudtuglerne</b> (børnehavebørn) Start uge 36  Natascha Sand Sofie Hovmand Freja og Karoline	<b>Kl. 16.00-17.00</b>	Der bliver tumlet med små og store redskaber, på den måde får vi øvet motorikken. Der er plads til leg og sjov samtidig med. Vi arbejder med alt fra kolbøtter til trampolinspring og især balance og fortrolighed med redskaberne er i fokus.  <b>Vi tilbyder at hente børnene i børnehaven, husk at meddele dette i Tabulex'en i børnehaven. (1. gang skal forældrene selv hente og aflevere i gymnastiksalen)</b>
<b>Styrke til kvinder med bløde kurver</b> Start uge 36  Jane Gravesen 2180 7842	<b>Kl. 17.00-18.00</b>	Holdet er for dig, der gerne vil træne med andre kvinder, og måske har brug for et lille skub for at komme i gang 😊 Det er en time, hvor vi styrker hele kroppen med og uden vægte. Alle kan være med! Vi er sociale og skal have det sjovt samtidig med, at vores krop bliver stærkere 😊
<b>CirkelFit for mænd og kvinder</b> Start uge 36  Jane Gravesen 2180 7842 Stine Laursen 6016 1750	<b>Kl. 18.15-19.15</b>	CirkelFit er en kombination af interval-, styrke- og konditionstræning. Det er hårdt og sjovt samtidig med at det er meget effektivt og du vil hurtigt mærke forbedringer på din kondition og din styrke. Der vil være en workout til hver time hvor du enten skal presse dig selv på tid eller gentagelser. Der vil indgå øvelser med vægte og forskelligt udstyr, men i høj grad også øvelser med egen kropsvægt. Alle øvelser kan justeres og tilpasses den enkeltes form og erfaring.

## Tirsdag

<b>TeenCross</b> (4.-7.kl.) Start uge 38  Bianca Qvist Heidi Fisker	<b>Kl. 15.30-16.30</b>	Går Du i 4.-7. klasse og kunne tænke dig at få en bedre kondi og lidt muskler? Så Kom og få pulsen op til høj musik og en masse sved på panden.  Vi vil med TeenCross træne kroppen med din egen vægt med simple øvelser, der er ingen svære koordinationsøvelser, serier eller yndefulde spring! Til gengæld er TeenCross et skønt mix af kredsløbstræning, balance, smidighed og styrke – alle kan deltage da du selv bestemmer med hvilken intensitet du tager udfordringen op.
--	------------------------	---

## Onsdag

<b>Grand Prix Team Frigg</b> <b>Kl. 16.15-17.45</b> Årgang 2007-2011 (+ en månedlig lørdagstræning)	Gymnastikken bygger på dansk grundgymnastik (bølger, sving, bøjninger, rotation, vrid) balancer, balletøvelser, hop, små spring over gulvet, trinkombinationer, smidighed, akrobatiske bevægelser og styrkeøvelser.
<b>Team Sif</b> <b>kl. 17.45-18.45</b> Årgang 2007-2009 <b>torsdag kl. 17.00-18.30</b> (+ en månedlig lørdagstræning)	Der arbejdes med en fri serie og en vimpelserie på begge hold.
Start uge 34	Vi deltager i opvisninger og JM.
Minimum 8 gymnaster på hvert hold	Udover kontingentet må der påregnes udgifter til strømper og dragt.
Jytte Træholt (61 70 25 29) Julie Træholt Josefine Træholt	<b>Vigtigt:</b> De første to uger træner alle pigerne onsdag fra kl. 16.15-17.45 og torsdag 17.00-18.30. Herefter niveauinddeles de og træner som beskrevet.

## Torsdag

<b>Spilopperne</b> <b>Kl. 16.00-17.00</b> (Piger og drenge 0. - 4. kl.) Start uge 36	Masser af redskaber og gymnastik til god musik og i godt humør.
Louise Hejring Tobias, Maria, Ronja og Mathias	<b>Vi tilbyder at hente børnene i SFO'en, husk at meddele dette i SFO'en. (dog ikke 1. gang)</b>

## Torsdag (Nørbæk Efterskole)

<b>M/K Motion</b> <b>Kl. 18.00-19.45</b> (Voksne mænd og kvinder) Start uge 37 <b>Ca. hver 2. uge</b> De første 4 træninger er 13/9, 27/9 og 25/10 og 1/11. Afslutning den 4. april.	Gymnastik og volley for voksne mænd og kvinder. 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. I 18.00: Gymnastik med opvarmning, grundtræning, puls mm. til god musik. II a 18.50: Volley på motions plan. Ingen krav til niveau. Slut ca. 19.45 eller II b 18.50: Træning i fitnessmaskiner. Slut ca 19.45. Har du kun lyst til at deltage i gymnastikken er det også i orden. Træningens 3. halvleg er efter 19.45 😊 Mød omklædt.
Lene Blinksbjerg	

## Fredag

<p><b>CirkelFit</b> <b>for mænd og kvinder</b> Start uge 36</p> <p>Jane Gravesen 2180 7842 Stine Laursen 6016 1750 Line Hansen</p>	<p><b>Kl. 16.00-17.00</b></p>	<p>CirkelFit er en kombination af interval-, styrke- og konditionstræning. Det er hårdt og sjovt samtidig med at det er meget effektivt og du vil hurtigt mærke forbedringer på din kondition og din styrke. Der vil være en workout til hver time hvor du enten skal presse dig selv på tid eller gentagelser. Der vil indgå øvelser med vægte og forskelligt udstyr, men i høj grad også øvelser med egen kropsvægt. Alle øvelser kan justeres og tilpasses den enkeltes form og erfaring.</p>
--	-------------------------------	--