

# GYMNASTIK I ÅDUM 2011/2012

## Børneidræt / Puslinge

(3-6 år)

Mandag 16.45-17.45

Forskellige ledere

Kr. 300,00

Til Børneidræt får børnene lov til at prøve boldspil, gymnastik og lege, synge og bruge fantasien uden at mor og far er med.

Vi har nogle dygtige hjælpetrænere, som vil hente børnene i børnehaven, og hjælpe dem med at klæde om. Der er to voksne ledere hver gang.

## Pilates / Efterfødselsgymnastik

Tirsdag 18.00 – 18.45

(Gymnastiksalen)

Karin Sølvsten

Kr. 400,00

Pilates er for alle aldre af voksne kvinder/mænd. Det er godt for både gravide og dem, der trænger til at blive strammet op efter en fødsel.

Det slanker og giver en bedre kropsholdning.

Man bliver i bedre humør af pilates.

Åndedrættet gør, at man slapper af.

Efter første gang mærker du en forskel.

Efter 10 gange kan du se en forskel.

Efter 30 gange har du fået en ny krop . KARIN



Tirsdag kl. 18.45 – 19.45

Lisbeth Moeskjær

Kr. 450,00

Zumba er en kombination af latin rytmer som salsa, merenge, cumbia, reggaeton og andre dansetrin, som skaber en hel unik form for træning, som er både effektiv og sjov at deltage i.

Så kan du lide at bevæge dig til godt musik så kom til Zumba. Jeg glæder mig til mange timer sammen med jer. LISBETH

## Herretræning (omkring 30 +)

Fælleshold for AADUM I&U, TFGF, VGU OG HSV

Begynder i uge 43 (efter efterårsferien)

Tirsdag kl. 20.00 – 21.15

Bent Nielsen

Harald Olesen

Kr. 450,00

Holdet er for alle, både tidligere boldspillere, gymnaster og andre, der kune tænke sig en ugentlig træning med et højt aktivitetsniveau.

Målet er, at man får arbejdet hele kroppen igennem, får svedt og samtidig har det sjovt.

Vi laver god opvarmning med en del styrke-træning, herefter laver vi boldaktiviteter.

BENT OG HARALD

## Springholdet (0-4. Klasse)

Onsdag kl. 16.45 – 17.45

Tanja Bredahl

Karen Bredahl

Nicolai Bech

Knud Erik Birkmose

Karl Hansen

Kr. 400,00

Har du lyst til at lave tonsvis af spring, så kom til gymnastik. Vi skal bevæge hele kroppen til musik og få styrke til at springe. Vi skal have tærerne opad, vi skal have hovedet nedad, vi skal rulle og vi skal "flyve". Vi indretter træningen efter gymnasternes niveau. Der er plads til alle, både nye og øvede gymnaster. Så gør jer klar til en super sjov og spændende gymnastiksæson med fuld fart på. Vi glæder os til at se dig.

KAREN TANJA NICOLAI KNUD ERIK KARL

## **Forældre-barn (0-3 år)**

Torsdag kl. 16.45-17.45

Irene Houborg

Kr. 500,00

Har du også en travl hverdag?

Vi giver dig mulighed for at få et pusterum sammen med dit barn. Her er chancen for at få udfordret motorikken og få sved på panden, både for børn og voksne. Der lægges vægt på, at grundmotorikken skal trænes på en sjov måde. Du kan sammen med dit barn se frem til at skulle danse, synge, hoppe, kravle, løbe, lege fantasirejser samt lære rim og remser og meget mere. Vi skal bruge sjove rekvisitter og lege på redskabsbaner. Alt sammen for at styrke og udvikle barnets fin- og grovmotorik. Husk de voksne er barnets forbillede. IRENE

## **Alle Aadums hold begynder i uge 39 - undtagen herretræning.**

*Hvis ikke andet står, foregår træningen i Aadum-Hallen.*

*Tilmelding og betaling efter 3 prøvegange (senest i uge 42)*

*online på hjemmesiden [www.aadum.com/aadum-iogu](http://www.aadum.com/aadum-iogu).*

## **Ungdoms-Mix-hold** for drenge og piger + 18 år

i samarbejde med HSV, TFGF og VGU

begynder onsdag d. 28.9 på Sdr. Vium Friskole.

Ledere: Lene Danielsen, Steven Jensen, Michael Rasmussen.

(SE ANNONCE I TARM UGEBLAD).



**Gymnastikudvalget i Aadum I & U**