

GYMNASTIK I ÅDUM 2010/2011

Holdene træner i hallen, hvis ikke andet er anført.

Forældre/barn:

Onsdag 16.30 – 17.30

Irene Houborg
Lotte Pedersen
Jette Albertsen

Har du også en travl hverdag?

Vi giver 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. Vel mødt Irene

Mix-Motion:

Onsdag 19.30 – 20.45

Instruktører: Bent Nielsen
(Vi mangler en kvindelig leder til dette hold)

Mix- Motion er holdet, hvor vi ikke er bange for at få sved på panden, og samtidigt vil vi have det sjovt. Der kan forekomme noget boldspil, alm. grundtræning for hele kroppen, og forhåbentligt udfordring for alle niveauer. Der afsluttes med gymnastikopvisning, men kom også, selv om du ikke er til det.
Bent

Springholdet 0-6. Klasse:

Torsdag kl. 16.30 – 17.30

Maja Bach
Mette Moeskjær Hansen
Lisbeth Moeskjær Hansen
Karl Hansen

Har du lyst til at tage udfordringen op og lave tonsvis af spring så kom til gymnastik. Vi skal bevæge hele kroppen til rytmer og få styrke til at springe. Vi skal have tærerne opad, vi skal have hovedet lidt nedad. 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. Maja, Mette, Karl og Lisbeth

Pilates: (i et lokale på skolen)

Torsdag kl. 19.15 – 20.15:
Karin Sølvsten

Er for alle voksne kvinder og mænd. 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

Alle hold begynder træningen i uge 39.

Gymnastikudvalget i Ådum I & U
Lene Bjørslev 97376168 29726168
www.aadum-iogu.dk

