

Følgende tider gælder for den kommende sæson:

Mandag:		
I multirummet:	Mandagsgymnastik v. <i>Kate Rasmussen</i>	(start 5. september) kl. 17.30 – 18.45
Tirsdag:		
I salen:	Forældre / Barn (2-4 år) v. <i>Marianne Groule</i>	(start 6. september) kl. 16.00 – 16.50
	Børn 4-5 år v. <i>Marianne Groule</i> .	(start 6. september) kl. 17.00 – 17.50
	Stram op v. <i>Nee Reipur</i>	(start 30. august) kl. 18.00 – 19.00
I multirummet:	Hip-Hop og Funk fra 6 år til 8 år v. <i>Caroline Høyer kaldet Dia</i>	(start 6. september) kl. 17.15 – 18.00
	Hip-Hop og Funk fra 8 år og op v. <i>Caroline Høyer kaldet Dia</i>	(start 6. september) kl. 18.00 – 18.45
Onsdag:		
I salen:	Uvelse Kids Begyndere v. <i>Søren Drejfeldt, Jesper Hansen, Anita Sørup og Trine Drejfeldt</i>	(start 6. september) kl. 16.00 – 17.00
	Uvelse Kids Øvede fra 8 år og op v. <i>Anja Østergaard, Anita Sørup, Jesper Hansen, Thomas Scheibel og Jacob Obel</i>	(start 6. sept.) kl. 16.30 – 18.00
	Zumba v. <i>Nee Reipur og Lone Ritsmar</i>	(start 31. august) kl. 18.00 – 19.00

Som man kan se, er der mulighed for både børn og voksne at deltage på flere hold.
Kontingent for voksne 500 kroner pr. halvår pr. hold.
Kontingent for børn 200 kroner pr. halvår pr. hold.
Kontingent for forældre/barn gymnastik er 200 kroner pr. halvår.
Hvis man deltager på flere hold, betaler man halvpris på det/de efterfølgende hold.

Vores instruktører er medlem af DGI og bliver løbende holdt opdaterede med kurser inden for gymnastikken som er relevante (f.eks. sikker modtagning af springgymnaster, nyere tendenser så som parkour etc).

VEL MØDT TIL DEN NYE SÆSON 2011/2012 !!!

www.uif.dk
e-mail: gymnastik@uif.dk

Tilmelding kan ske på gymnastik@uif.dk eller ved at møde op på holdene. På visse af holdene kan det blive nødvendigt med antalsbegrænsning, og pladsen vil blive fordelt efter først til mølle princippet.

Ret til ændringer forbeholdes



UVELSE GYMNASTIK

Nu også med certificerede Zumba instruktører



Sæsonprogram

2011- 2012

De forskellige hold starter op som følger:

Børnegymnastik fra d. 6. september

Zumba d. 31. august

Stram op d. 30. august

Mandagsgymnastik d. 5. september

VEL MØDT TIL DEN NYE SÆSON!!!

UIF – Gymnastikafdelingen præsenterer!

Følgende hold for sæsonen 2011-2012

BØRN:

**Forældre / børn fra ca. 1 år til 4 år:
Ved Marianne A. Groule**

Barn /voksen er holdet hvor I, som **både** lille og stor, vil få en sjov, udviklende og ikke mindst en udfordrende time sammen.

Vi skal lære kroppen at kende ved at trille, snurre, hoppe, spurte, danse, kaste, gribe, lege trillebør, lege med småredskaber, redskabsbaner og andre former for bevægelseslege med/uden musik, som stimulerer kroppen og udfordrer både drengene og pigerne.

Legene bliver tilpasset, så der er noget for alle, både de helt små og dem der er større.

Vi forventer, at I voksne er aktivt med og får sved på panden, mens I har det sjovt og bevæger jer sammen med børnene. Så vær et forbillede for dit barn og kom omklædt.

Vi henstiller til at hvert barn har en voksen med.

Det forventes at forældre og børn hjælper til med oprydning ved endt gymnastik.

**Minifræs, børn 4-6 år:
Ved Marianne A. Groule.**

Mini-fræs er et hold for alle friske børn i alderen 4 til 6. Vi skal lave en masse sjov og ballade for **både** piger **og** drenge! Vi skal lege med kolbøtter, vejrmøller, håndstand, airtrack, akrobatik, bolde, sjippetov, småredskaber og andre former for bevægelseslege med/uden musik, som stimulerer børnenes motorik og udfordrer deres grænser.

Vi tager selvfølgelig hensyn til det enkelte barns temperament mens mor eller far smugkigger fra Balkonen.

Det forventes at forældre og børn hjælper til med oprydning ved endt gymnastik.

”Uvelse Kids”

UIF forsætter vores succes fra sidste år med et springhold. ☺

Vi flytter børnene mellem disse hold, som vi som instruktører finder dem egnede til at være på efter aftale med forældrene.

Børn Begyndere og de som stadig vil lege:

Ved Jesper Hansen, Søren Drejfeldt, Anita Sørup og Trine Drejfeldt

Både drenge og piger er velkomne på denne del af holdet, der henvender sig til børn, som gerne vil lære at springe. Det kommer til at foregå gennem leg.

Til en start ser vi på, hvad de enkelte børn kan og herefter udfordrer så vidt muligt børnene på deres niveau, så alle kan være med.

Vi vil fokusere på motorisk indlæring gennem forskellige lege og redskabsbaner. Der vil være en del fræs, kampele og styrkende udfordringer, men også indlæring af grundteknikker til den kommende springindlæring på måtte, trampolin og airtrack.

Børn Øvede (minimum 8 år):

Ved Anja Østergaard, Jesper Hansen, Anita Sørup, Thomas Scheibel og Jacob Obel

Dette er for de større børn, både drenge og piger, der gerne vil træne målrettet på at lære en masse flotte spring: For at tilgodese alle forventer vi en vis ”displin”. Vi skal træne hovedstand, håndstand, vejrmøller, araberspring og flikflak på måtte / air-track samt lege med parkour. Desuden skal vi indøve flyveruller, splitspring, mølle overslag og salto på trampolin / air-track og meget mere...

Der vil indgå en del smidigheds- og styrketræning i opvarmningen, da det er en forudsætning for at kunne lære springene korrekt og sikkert. Alle børnene varmer op sammen inden vi deler os ud i niveauer.

Vi vil også arbejde på at lave nogle rytmeserier.

Der vil blive fælles træning for de to hold i forbindelse med opvisninger. I forbindelse med opvisningen vil der være en udgift til dragter.

UIF – Gymnastikafdelingen præsenterer!

Følgende hold for sæsonen 2010-2011

Hip-Hop og Funk fra 6 år til 8 år:
Ved Caroline Høyer kaldet Dia

Dia har danset Hip-Hop og Funk på elite plan.

Der vil blive danset til nogle af de hotte rytmer, Hip-Hop og Funk. Det er lige noget for danse glade unger.

Kom og prøver om det ikke lige er dig

Hip-Hip og Funk fra 8 år og opefter:
Ved Caroline Høyer kaldet Dia

Dia har danset Hip-Hop og Funk på elite plan.

Der vil blive danset til nogle af de hotte rytmer, Hip-Hop og Funk. Det er lige noget for danse glade unger.

Kom og prøver om det ikke lige er dig

VOKSNE:

”Mandagsgymnastik”:
Ved Kate Rasmussen

Vi arbejder med strækøvelser, Callanectic og styrketræning med små håndvægte samt andre redskaber. Til slut indøves afslapning og vejrtrækningsøvelser.

Jeg lægger vægt på, at hver deltager får hjælp og vejledning, så du opnår et godt resultat.

Velkommen til tidligere som nye deltagere.

Stram op:
Ved Nee Reipur

Den første del af timerne vil gå med opvarmning, dans og pulstræning og den sidste del med styrke, balance og udstrækning. Tirsdagene krydres indimellem med en hel times styrke-træning, cirkeltræning etc. som lægges ind imellem afhængig af antal deltagere den pågældende træningsdag.

Zumba:
Ved Nee Reipur og Lone Ritsmar

Zumba er dansefitness inspireret af latinamerikansk musik. Trinene er varierede men simple, så alle kan være med. Instruktøren siger ikke så meget på selve timen - det er meningen, at du skal lytte til musikken og få dansen helt ind under huden.

Zumba er sjovt - og meget populært. Musikken vil få dig i rigtig godt humør - og du forbrænder masser af kalorier på timen.

Zumba er en international danse-art, som består af mere end 70 stilarter. Som udgangspunkt indeholder Zumba elementer fra bl.a. Salsa, Reggaton, Cumbia og Marengue.

Tilmelding kan ske på gymnastik@uif.dk eller ved at møde op på holdene. På visse af holdene kan det blive nødvendigt med antalsbegrænsning, og pladsen vil blive fordelt efter først til mølle princippet.

Ret til ændringer forbeholdes