

Forældre/barn

Instruktører: Mette, Susanne

Hjælpetrænere: Emilie, Astrid

Kr. 490,00

Periode: 19/9 2016 til 27/3 2017 kl. 17.00 – 17.45

Har du lyst at lege, synge og danse, have det sjovt med dit barn så kom og vær med.

Vi skal trille, hoppe, springe og have sved på panden.

Gennem sanglege og leg på redskaber vil vi udvikle motorikken og bruge sanserne.

Vi glæder os til at se jer.

2.-4. kl. spring/rytme

Instruktører: Kristian, Laila

Hjælpetrænere: Simon, Katrine, Anna, Lærke

Kr. 475,00

Periode fra 19/9 2016 til 27/3 2017 kl. 17.45-19.00

Kom med på dette års 2.-4. klasses gymnastikhold i Hejnsvig. Her er der plads til både springere og rytmepiger- eller drenge. Vi er en flok unge trænere, der gerne vil bringe gymnastikkens glæde videre til jeres børn. Vi skal både være seriøse og lære en masse nyt, men også have masser af plads til sjov. Det hele skal selvfølgelig ende med den flotteste opvisning til foråret, hvor jeres børn kan få lov at vise jer, hvad de har brugt de sidste par måneder på at lære.

Badutmix 4-5 år

Instruktør: Trine

Hjælpetrænere: Karoline, Mette, Julie J., Hanne

Kr. 475,00

Periode 20/9 2016 – 28/3 2017 kl. 16.00-17.00

Badutmix er holdet for dejlige aktive drenge og piger. Vi vil få sved på panden, når vi laver sjove fjolledede ting – vi skal til hver træning udfordres på redskabsbane, ligesom vi via forskellige aktiviteter, lege, sange, rim og remser får rørt os – vi får det med garanti sjovt så kig forbi – vi glæder os til at se dig.

Vi har lavet en aftale med børnehaven om, at hvis vi får forældre godkendelse kan vi afhente børnene i børnehaven, sørge for at de er omklædte og klar til gymnastik til kl. 16.00.

De første to gange afhenter vi ikke børnene. (Husk det er forældrenes egen opgave at sørge for at alle ting, der skal med hjem er afhentet fra børnehaven inden dennes lukketid)

0.-1. kl. Spring/rytme

Instruktør: Nanna

Hjælpetrænere: Julie M., Johanne, Helene, Emma

Kr. 475,00

Periode 20/9 2016 – 28/3 2017 kl. 17.00-18.00

Hej piger og drenge i 0-1 kl.

Så er vi igen klar til en super fed gymnastik sæson. På vores hold skal vi spring og hoppe i trampolin og på airtrack. Vi skal lave sjove opvarmningslege og stafetter. Vi skal også øve små serier, så vi sidst på sæsonen er klar til gymnastikopvisningen. Vi skal høre god musik og brænde en masse krudt af! Og bare have det super sjovt! Holdet er for alle, så kom endelig og se om det ikke kunne være noget for dig. Vi glæder os ☺

Hejnsvig Springmix 5. kl. +

Instruktører: Thomas, Anna, Iben

Kr. 575,00

Periode: 20/9 2016 til 28/3 2017 kl. 18.00-20.00

Så er vi igen klar til en ny og spændende gymnastiksæson. ER du en frisk ung dreng eller pige fra 5. kl. eller op efter, så synes vi du skal komme til gymnastik på Hejnsvig Springmix. Hejnsvig Springmix er et hold, hvor vi både bruger tid på forskellige springøvelser og rytmiske serier.

Vi lægger vægt på et godt fælleskab på holdet så alle har det godt. Har du aldrig prøvet at gå til gymnastik før, så skal du ikke være nervøs, vi lærer alle de grundlæggende øvelser fra bunden af, så det vil sige at holdet er for ALLE!

SÅ TAG DIN VENINDE ELLER BEDSTE VEN UNDER ARMEN OG KOM TIL EN TRÆNING SÅ DU KAN SE OM DET ER NOGET FOR DIG.

Mange hilsner fra gymnastiktrænerene Thomas, Iben og Anna

Motionsmix

MAKS. 10 deltagere

Instruktører: Nanna og Trine

Kr. 500,00

Periode: 20/9 2016 til 28/3 2017 kl. 18.00-19.00

Multirummet

Her på holdet gælder det om at få pulsen op og sved på panden.

Cirkeltræning, tabata, øvelser med bolde, sjippetov og kettlebells er nogle af de ting der står på programmet.

Hvis I selv har forslag så kom endelig med dem, så prøver vi at gøre det der er interesse for.

Holdet er for alle, mænd og kvinder unge og gamle.

Den hurtige

MAKS. 10 deltagere

Instruktør: Trine

Kr. 275,00

Periode: 22/9 2016 til 30/3 2017 kl. 20.00-20.30

Multirummet

Effektiv træning af hele kroppen, vi benytter vores egen krop, træningsmåtte og til tider lille bold. Træningen består af en række øvelser som enten laves på tid eller ud fra x antal gentagelser. Der vil komme sved på panden selvom vi ikke er i gang mere end 30 minutter. Så kom frisk.