

NYHEDER

Rent-
ZUMBA

Styrke/Spring/Bold

for VOKSNE



**PRØV
AIR-TRACKEN!**

PROGRAM 2011/2012

i

Søttrup Gymnastikforening

SÆSONSTART UGE 35 (29/8 el.30/8)

Velkommen til en ny sæson i Søttrup Gymnastikforening

Vi håber, at rigtig mange har lyst til, at gøre brug af vore spændende tilbud i sæsonen 2011-2012.

Vi kan i år tilbyde gymnastik fra **1-99 år**. Der er blevet ændret lidt på holdene, så se godt efter hvilket hold, som passer dig. Hvis netop det hold du aldersmæssigt passer til, ikke passer dig tidsmæssigt. Er du velkommen til at kontakte leder eller bestyrelsen for, at hører om det er muligt, at komme med på et andet.

Nyheder! rene "Zumba" hold og "Styrke/Spring/bold" for voksne.

Vi har valgt at køre Zumba i år som rene hold og vil tilbyde det 2 dage. Zumba vil ikke blive blandet sammen med anden aktivitet. Der bliver et hold i Hornum Hallen om mandagen og et om tirsdagen. Tirsdagsholdet vil fra 4. gang blive flyttet til et lokale i en nærliggende by.

Styrke/spring/bold er tænkt som et hold for alle voksne, som gerne vil røre sig og få styrket deres krop. Med fælles opvarmning/styrke og afsluttes med fælles udstrækning. Derimellem er der plads til at dem som ønsker at springe kan det, og de øvrige vil der være forskellige bold spil evt. aerobic for, tilpasset til deltagernes ønsker. Det er altså et hold som bliver tilpasset gymnasternes ønsker, så vidt muligt.

På en del af vore hold er der blevet ændret på instruktørstaben. Vi kan med glæde sige velkommen til gamle som nye instruktører, som vi håber, kan give ny inspiration og masser af gode oplevelser til jer.

Vi vil fortsat tilbyde "Humlebierne" og "Krudtuglerne", at blive hentet i børnehaverne i Hornum. Husk - at se efter listen i børnehaven i god tid.

Hvis dit barn lider af en sygdom, som vi burde vide, er det en rigtig god idé, at kontakte instruktøren på holdet og orientere, hvad man kan gøre for at hjælpe gymnasten – hvis noget sker.!! Det skaber tryghed hos både instruktør, barn og forældre.

Da det har været en succes, at starte vores sæson omkring 1. sep. Er første træningsgang:

mandag d. 29. aug. og tirsdag d. 30. aug. 2011.

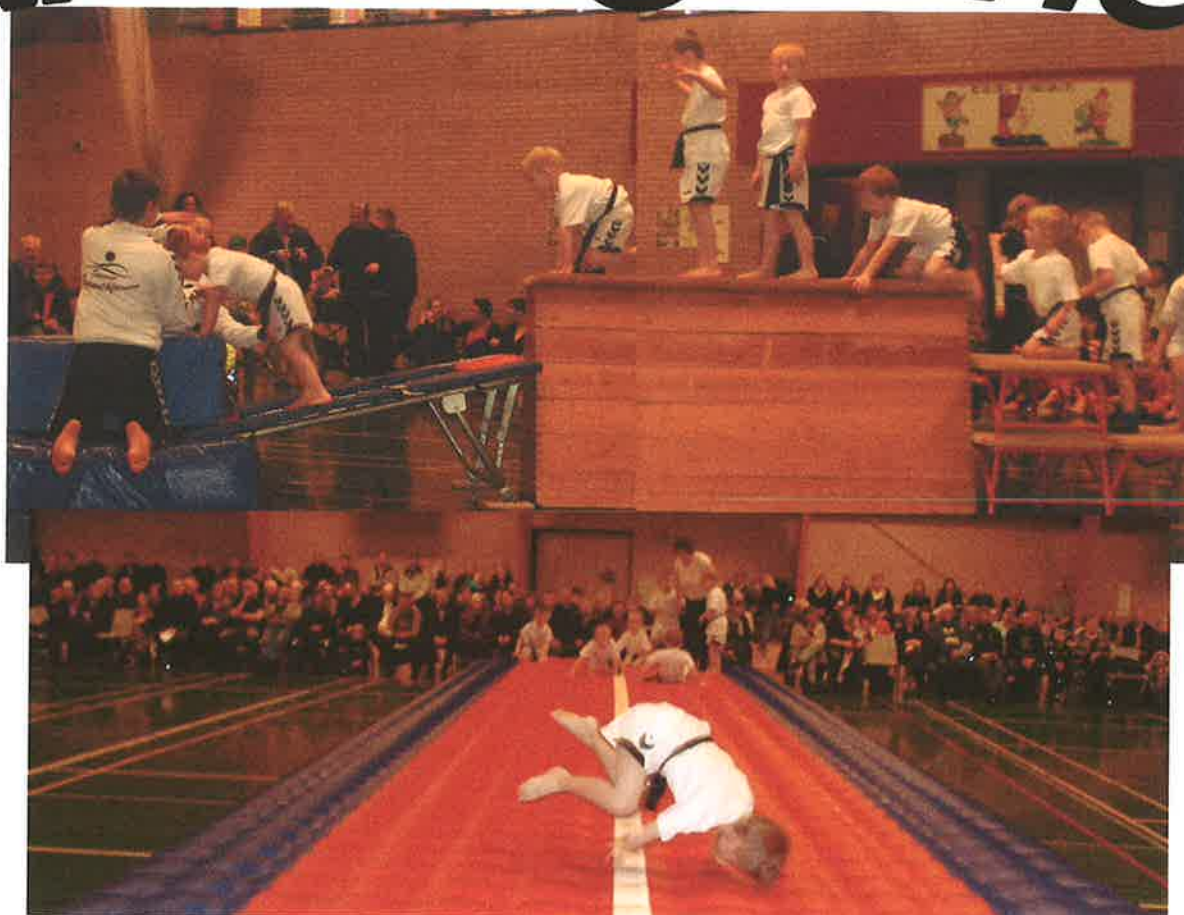
Husk: At medbringe tilmeldingsblanketten til første træning. Første gang er gratis.

Vores forventningsfulde søde og dygtige instruktører og hjælpere glæder sig til at se jer alle. God sæson.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen
Søttrup Gymnastikforening

Hornum hallen Mandag kl.15.30-16.30

Krudtuglerne



Et tilbud til alle friske drenge ca. 3 – 6 år.

Vi skal:

LEGE vilde lege.

KLATRE, HOPPE, RULLE.

Bruge alle vore kræfter

FRI LEG, på spændende redskaber

Alt det som en rigtig "DRENGE" gerne vil.

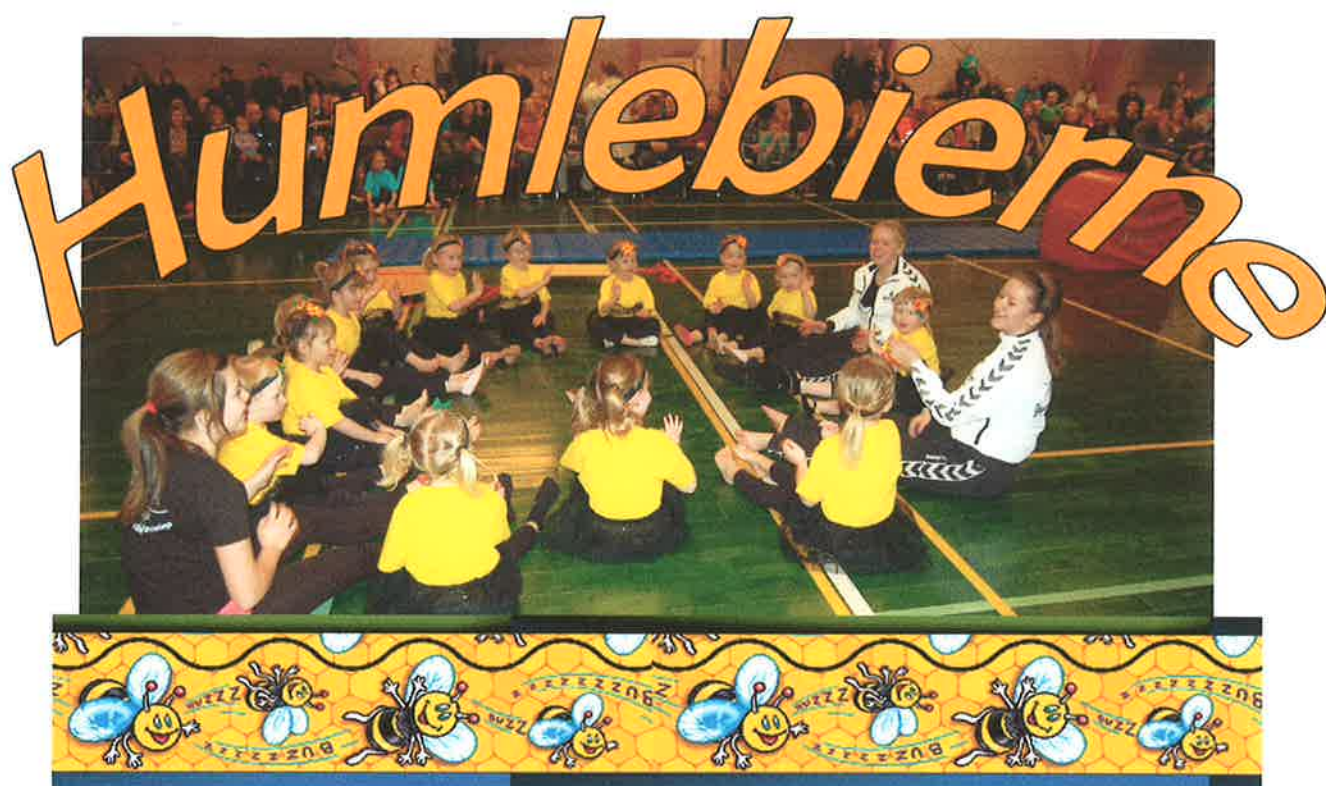
**Er dette noget for dig!
Så kom og vær med!**

Vi glæder os til at se dig!

Niklas, Mikkel og Dorte



Hornum hallen Mandag kl.15.30-16.30



Er du ca. 3 år og modig nok til at tage alene til gymnastik? Er du også god til at høre, hvad instruktørerne siger?☺, Så er du klar til at starte på dette hold. Ca. 3 -6 år.

Et hold som henvender sig til piger, som kan lide:

MUSIK OG BEVÆGELSE sang, dans, rim og ræmser

KRYBE OG KRAVLE, hopp, trille og klatre.

LEG, på redskabsbane.

Og en MASSE HYGGELIGE TIDER.



Anika, Cecilie og Pernille



Vi glæder os til at se dig!

Hornum Hallen Tirsdag kl. 16.00-17,30

POWER PIGER



Går du i 0., 1., 2. eller 3. klasse?

Kan du godt lide, at have det sjovt og lære en masse nye spændende ting. Så er dette hold noget for dig. Du lærer nye lege, at springe på airtrack, trampolin og måtte, lærer nogle fede danse moves, får en masse nye venner og et godt sammenhold. Vigtigst af alt møder du nogle rigtig seje trænere. 😊

Hvis alt dette lige er noget for dig, så kom og vær med.



Vi glæder os til at se dig og dine venner.



Pernille



Cecilie



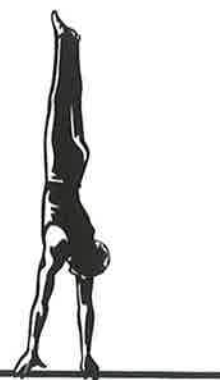
Kia



Rikke

I Hornum Hallen Tirsdag kl. 16.00-17.30

Seje drenge



Er du en frisk og sej dreng?
Går du i 0., 1., 2. eller 3 klasse.

Seje drenge skal kunne tage en masse armbøjninger, hvis ikke kan man ikke blive stærk nok til, at lave alle de fede og seje spring.

Så derfor skal vi lave styrketræning.

Ud over det bliver der tid til spring, rytme og en masse lege.

Hvis du er frisk på det, så mød op !!!

Mød op tirsdag

- og få en masse oplevelser sammen med os.



Håber vi ses!



Anders



Signe

"Kom så drenge"

I Hornum Hallen Tirsdag kl. 17.30-19.00



Dreng eller pige?



4. 5. eller 6. klasse?

Kan du lide at springe på måtte og trampolin, og kan du lave kolbøtter, vejrmøller, stå på hænder og lave et opspring i trampolinen
– eller vil du lære det?

Vi øver os i alle de fede "moves" inden for spring og rytme. Vi skal lave salto, flik flak og meget mere, på den nye airtrack. Vi skal også lave andet end at springe rundt. Der bliver lavet rytmiske serier/danse til de nyeste og sjoveste sange, og der skal selvfølgelig også være tid til at lege, pjatte og bare **HYGGE** os!

Lyder alt dette sjovt og spændende, og kunne du tænke dig at være en del af det, så er dette holdet for DIG!

Kom og vær med!!!



Anders, Rasmus
og Signe



I Hornum Hallen Mandag kl. 19.15-20.30

Drenge eller piger **7. kl. og opefter**

→ *Så er det her det skeer!!!*

Spring Mix

Kom og vær med!!!



Kan du lide at springe på måtte og trampolin, og kan du lave araberspring, stå på hænder og lave et overslag i trampolinen – **eller vil du gerne lære det?**

Vi skal lave salto, flik flak og meget mere! Og selvfølgelig bruge vores nye

AIR-TRACK

Vi laver også en masse andet end at springe rundt. Der skal være tid til at lege, pjatte og bare **HYGGE** os!

Lyder alt dette sjovt og spændende og kunne du tænke dig, at være en del af det, så er dette holdet for DIG!



Bjarke

Det bliver fedt, at se jer flyve hen over **AIRTRACKEN !!**

Kom og vær med!!!

I Hornum Hallen, Mandag kl.16.30-17.15

MIG OG MIN - GYMNASTIK!!!



Nu er vi kommet over i hallen hvor alle redskaberne er. Vi er alene i hallen. Så grundlaget for en super god sæson med lige så mange ivrige små gymnaster er lagt. Vi glæder os til at se rigtig mange små gymnaster og deres hjælpere. Tag endelig jeres venner med!!!

Tag en "voksen" i hånden og kom og Vær med til:



At have det sjovt
At samarbejde
Rim, remser og sanglege
Hoppe, krybe og kravle
Skæg og ballade
Og hvad vi ellers finder på !!



God idé: Tag lidt juice eller en kiks med til turen hjem.

Tanja

I Hornum Hallen Mandag kl. 18.15-19.15
+ Tirsdag kl. 19.00-20.00*

Nu rønt
ZUMBA

Zumba damer....

Efter en lang pause over sommeren, er vi igen klar til at give den gas i hallen med alle jer :

piger/kvinder/damer

Som har lyst til at komme og have det:

**Sjovt, svede, grine, lege og
forbrænde en masse kalorier**

* bemærk, at tirsdagsholdet flytter til andre lokaler fra 4. gang i nærliggende by.

Der er ingen krav om opvisning på dette hold!

Kom og bliv i godt humør!!!

Vel mødt: Marianne



I Hornum Hallen Mandag kl. 17.15-18.15

Motions-Damer

"Gymnastik er bare sagen,
selv med flere år på bagen.
Gør som os! Mød bare op.
Her er plads til spring og hop!"



Birgitte

Også i år har Søttrup Gymnastikforening et hold for motionsdamer. Sidste år var vi 13 damer, der lavede armsving, sidebøjninger, maverulninger, bensving, hofteøvelser - ja, alt, hvad der er godt for kroppen. Man gør ikke mere, end man kan holde ud, så alle kan være med. Kommer DU også i år?

I Hornum Hallen Tirsdag kl. 19.00-20.00

*Bemærk!
starter først d. 20/9-17*

Som noget helt nyt i år...

Udfordrer vi de voksne til en ny og anderledes time, som vi ikke tidligere har haft på programmet i Sættrup Gymnastikforening....(i hvert fald i vores tid).

Vi skal:

- Lave en god og solid opvarmning (dette hver gang, da vi jo ikke er helt unge mere)
- Lave konkurrencer, stafetter mm.
- Spille diverse boldspil
- Springe i trampolin (de der har modet og lysten, der tilbydes andre udfordringer til de øvrige imens)
- Styrketræning på gulv
- Og ellers alt andet sjovt vi kan finde på.
- Undervisningen bliver tilpasset ønsker fra gymnasterne, hvis det er muligt.

Nu går vi ud fra at interessen er der, men hvem er målgruppen så?????

Det er kvinder og mænd i alderen 25+, som stadig elsker at komme ud og udfordre sin krop, samt elsker at have det sjovt sammen med mange andre...

Så mød op i Hornum Hallen hver tirsdag kl. 19:00 til 20:00..... Ingen tvivl om at dette bliver sjovt, hyggeligt, hårdt og ikke mindst får du mødt en masse dejlige mennesker...

Vi vil tage godt imod dig!!!!!!

Vel Mødt

MVH Anette Kold og Jørn Foldager

Ved evt. spørgsmål kontakt Anette 25 13 21 88



Allerede nu ved vi følgende:

Kalender: 2011-2012

29. aug./ 30. aug.	Gymnastikken begynder
7. og 8. okt.	Marathon gymnastikdag/nat.
Uge 42	Ingen gymnastik, efterårsferien
5. december	Fælles juleafslutning.
2. og 3. januar	Gymnastikken begynder efter juleferier
Uge 7	Ingen gymnastik. Mandag Rønbjerg tur
Uge 8	Ingen gymnastik. Vinterferie.
3. marts	Ekstra træning for nogle hold.
9 og 10. marts	Forårsopvisning i Farsø (0. – 7. kl.→) (DGI)
11. marts	Gymnastikopvisning i Hornum hallen for alle.
12. og 13. marts	Sidste træningsdag på holdene.
21. marts	Generalforsamling



Tilmelding og betaling:

Tilmeldingsblanketten skal udfyldes og afleveres til instruktøren ved **første** træning. Første gang er gratis.

Kontingentopkrævning vil derefter blive foretaget på giroindbetalingskort. Betaling kan ske portofrit i Sparekassen Hornum.

Kontingentet dækker ud over gymnastikken flg.:

- Opvisningsdragter – til låns.
- Frugt til jul
- Tilskud til turen til Rønbjerg Feriecenter.
- Tilskud til Alternativ ”Marathon” gymnastikdag i oktober 2011.



Kontingent for sæsonen 2011-2012, Pr. gymnastikhold **325,- kr.**

Kontingent for sæsonen 2011-2012, Mig og min gym. **275,- kr.**

Kontingent for sæsonen 2011-2012, Pr. Zumba hold **400,- kr.**

Hvis en gymnast deltager på 2 hold, er andet hold ½ pris.

Bestyrelsen



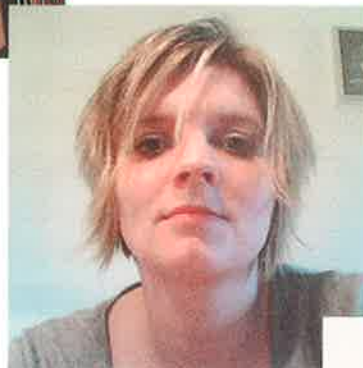
Formand:
Lise J. Larsen
23 23 40 37



Næstformand
Sekretær
Mette Sørensen
21 29 72 47



Medlem:
Hanne H
Frederiksen
20 71 19 98



Medlem:
Jannie Sørensen
50 74 16 96



Medlem:
Trine O. Nielsen
23 62 54 43



Kasserer:
Janne A. Knudsen
98 66 11 01



Et godt FORENINGSLIV –
kræver aktive medlemmer,
der interessere sig for hvad der foregår
Mød op: - til gymnastikken,
- til generalforsamlingen
og når din forening invitere.
Din forening HAR BRUG FOR DIG!!

Tilmelding gymnastik 2011/2012

Hold: _____

Navn: _____

Adresse: _____

By: _____

Fødselsdag og år: _____ Klasse: _____

Tlf. ved akut behov: _____

Lider gymnasten af en sygdom, som instruktøren bør vide noget om: _____

Har behov for at blive hentet i børnehaven: ja nej _____

Forældre underskrift: _____

Tilmelding gymnastik 2011/2012

Hold: _____

Navn: _____

Adresse: _____

By: _____

Fødselsdag og år: _____ Klasse: _____

Tlf. ved akut behov: _____

Lider gymnasten af en sygdom, som instruktøren bør vide noget om: _____

Har behov for at blive hentet i børnehaven: ja nej _____

Forældre underskrift: _____