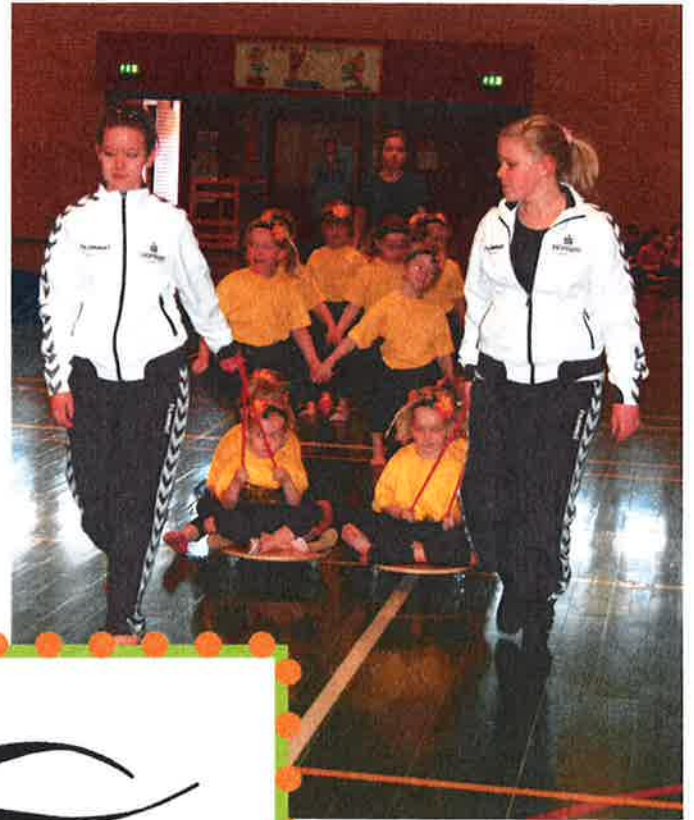


**"NYHEDER"**

**ZUMBA**

**Motions-Damer**



**Prøv  
Air-tracken**



# PROGRAM 2010/2011

i

**Sottrup Gymnastikforening**

**SÆSONSTART UGE 35 (30/8 el.31/8)**

# 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 2010-2011.

Som noget nyt i år tilbyder vi ”Zumba” og motionsdamer.

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.

På en del af vore hold er det blevet ændret på instruktør staben. 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.

Som noget nyt vil vi på ”Humlebieerne” og ”Drenge med krudt i”, tilbyde begge hold af komme i gymnastiksalen og i hallen. Det kommer til at foregå således: At drengene starter i hallen og pigerne i gymnastiksalen, hvorefter de bytter til efterårsferien, jul og vinterferien. Dermed har de alle glæde af hvad de respektive lokaler og redskaber kan tilbyde og give af udfordringer. Nærmere information kommer.

Vi vil også i år tilbyde ”hente børn 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 om, 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. 30. aug. og tirsdag d. 31.aug. 2010.***

**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 og Gymnastiksal Mandag kl.15.30-16.30

# Drenge med krudt i !!



Et tilbud til alle friske drenge 3½ – 6 år.

Hvis der skulle være en pige, som tør bide skeer med drengene, så er det også ok.

*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.**

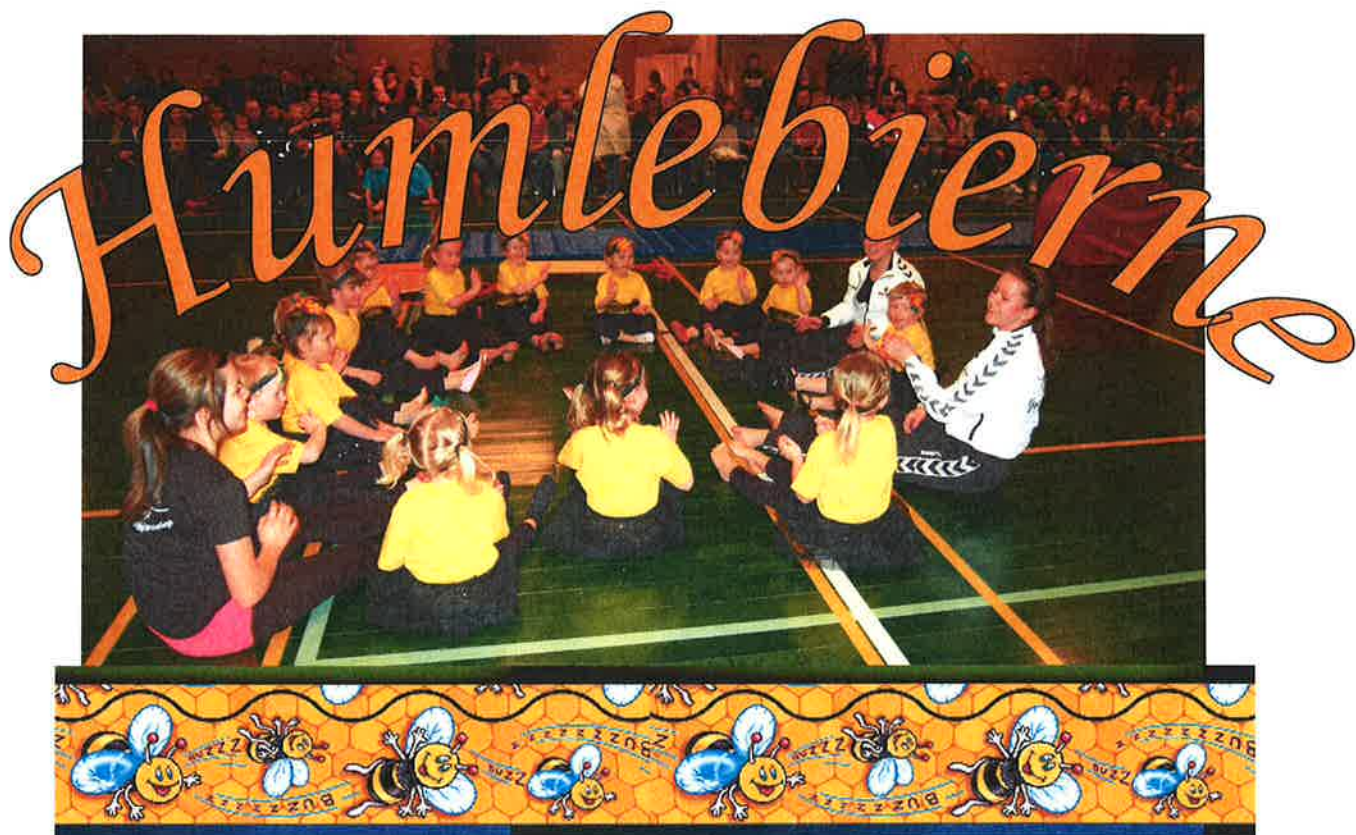
**Er dette noget for dig!  
Så kom og vær med!**

*Vi glæder os til at se dig!*

Niklas, Mikkel og Dorte



Gymnastiksal og Hornum hallen Mandag kl.15.30-16.30



Er du 3½ år og er 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.

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

**MUSIK OG BEVÆGELSE** sange, danse, rim og remser

**KRYBE OG KRAVLE**, hoppe, trille og klatre.

**LEG**, på redskabsbane.

Og en **MASSE HYGLIGE TIMER.**



Skulle der være nogle drenge som syntes, at dette hold er lige noget for ham, så er det bare helt OK.

*Vi glæder os til at se dig!*



Cecilie, Rikke og Anika

I Hornum Hallen Mandag kl. 16.45-18,00

# Power piger



Går du i 0., 1., 2. eller 3. klasse?

Hvis du godt kan lide:

- ☺ Spring i trampolin, på airtrack og måtte.
- ☺ Sjove lege
- ☺ Dans og rytmik
- ☺ Godt sammenhold og gode venskaber.

**Så er dét her holdet for dig!!!**

***Vi glæder os til at se dig!!***



*Anika*



*Pernille*



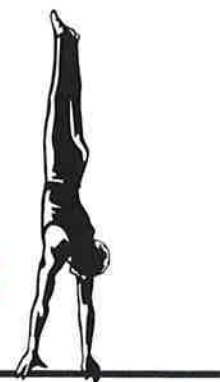
*Cecilie*



*Rikke*

I Hornum Hallen Tirsdag kl. 16.00-17.00

# 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, ellers 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 mandag

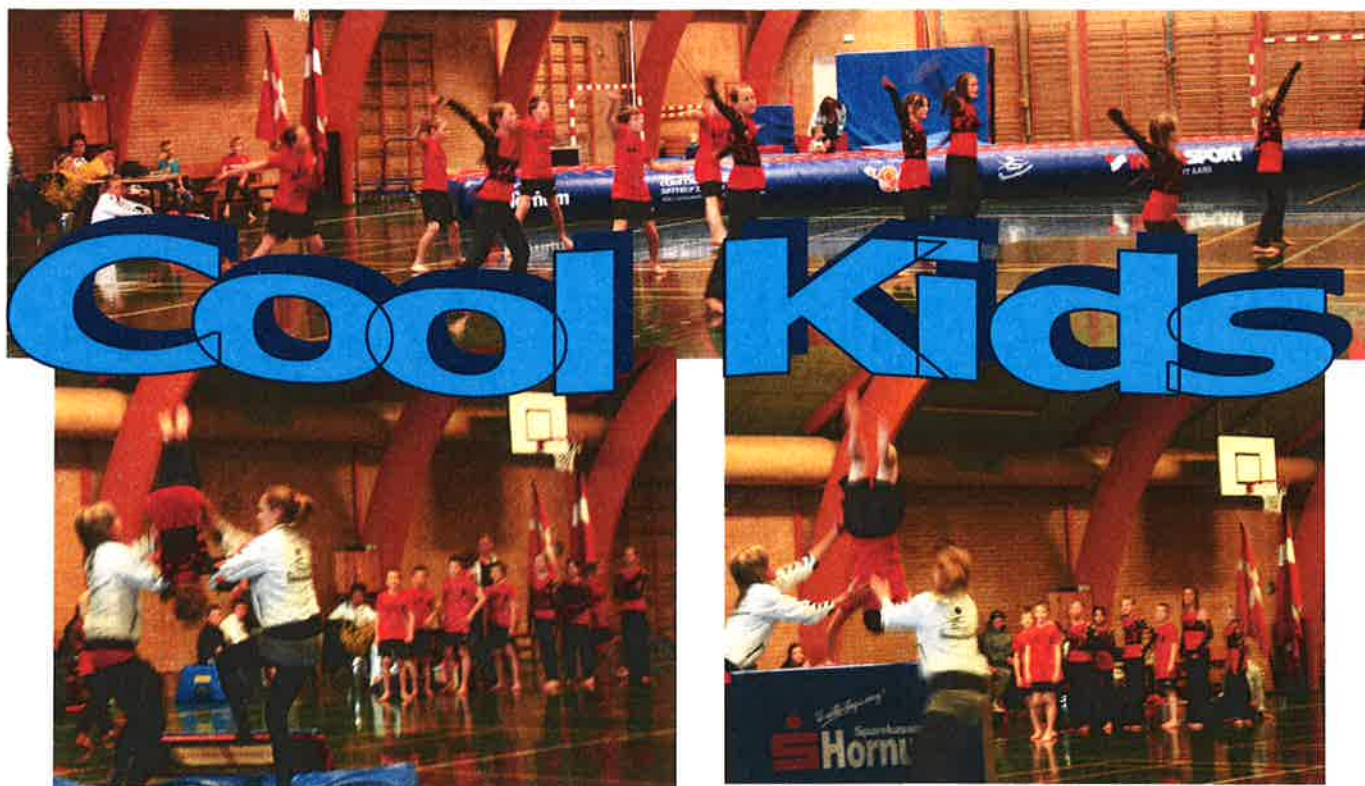
- og få en masse oplevelser sammen med os.



"Kom så drenge"

Anders, Rasmus og Jakob

I Hornum Hallen Tirsdag kl. 17.00-18.00



Dreng eller pige?

4. 5. eller 6. klasse?

Kan du lide at springe på måtte og trampolin, og kan du lave kolbøtter, vejmøller, 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 ..... 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 Trine



I Hornum Hallen Tirsdag kl. 18.00-19.00

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

→ *Så er det her det sker!!!*

# Spring

*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 øver os i alle de fede "moves" inden for spring og rytme. 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 bliver lavet rytmiske serier/danse til de nyeste og sjoveste sange, og vi skal selvfølgelig også have tid til at lege, pjatte og bare ..... os!

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



Det bliver fedt,  
at se jer flyve  
hen over

AID TDA CV



Trine



X

*Kom og vær med!!!*

I Hornum Skoles Gymnastiksal, Mandag kl.16.30-17.30

# MIG OG MIN - GYMNASTIK!!!



Efter den gode sæson, som vi havde sidste år, med rigtig mange små gymnaster og deres forældre. Glæder vi os til at se jer igen og gerne mange flere af jeres små venner!!!

Så tag en "voksen" i hånden og kom.

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 !!



Tanja

God idé: Tag lidt juice eller en kiks med til før eller efter timen. Ingen kan hoppe, på tom mave.

I Hornum Hallen Mandag kl. 19.00-20.30  
(forbeholdt for ændringer)

NU OGSÅ MED  
**ZUMBA**

# Modige Damer . . . som tør og vil være en del af et fantastisk fællesskab..

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 med mere**

Nu tænker i så.... Hvordan kan man nå alle disse ting på 1½ time... Vi kan så fortælle hvorfor.. Efter en god opvarmning finder vi på noget forskelligt fra gang til gang på et niveau hvor alle kan være med. Det kan indeholde boldspil, konkurrencer, cirkeltræning med mere. Derudover kan vi garantere at hver time også indeholder noget aerobic, eller den helt nye trendy sport.... ZUMBA..... Til sidst kan det så være vi afslutter med en gang styrke træning til de evt. slatne hudområder... Som vi selvfølgelig gerne vil af med...

Vi forventer ikke af dig at du skal kunne det hele, da der skal være plads til alle som har lyst til at komme væk fra dagligdagen og have nogle sjove timer med os andre modige piger...

Så mød op og hav det sjovt med alle dem, som kommer af den nøjagtige samme grund som dig.... om ikke andet kan vi love at du går hjem med godt humør.... (og så har vi nogle rigtige hyggelige afslutningsaftner)

Vi glæder os til at se dig.. og gerne med en af dine veninder som også har lyst til at have det sjovt, og som måske ikke lige nøjagtig bor i byen.

*Der er ingen krav om opvisning på dette hold!*

**Kom og bliv i godt humør!!!**

Vel mødet: Marianne og Anette



I gymnastiksalen Tirsdag kl. 19.00-20.00



Efter flere års pause starter

# Motions-Damer



Nu op igen!!!

Hvis du er en ung kvinde, der er blevet lidt ældre, eller aerobic i højt tempo ikke lige er dig. Så er dette hold måske sagen.

Her drejer det sig om at få sig rørt,  
At blive bøjet og strakt,  
Og måske opdage nogle muskler man havde glemt!

Derfor – find de gamle joggingbukser  
og T-shirt frem og mød op!



Birgitte

---

## Allerede nu ved vi følgende:

**Kalender: 2010-2011**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 30. aug./ 31. aug. | Gymnastikken begynder                        |
| 8. og 9. okt.      | Alternativ gymnastikdag.                     |
| Uge 42             | Ingen gymnastik, efterårsferie.              |
| 28. nov.           | Juleoptog/marked                             |
| 6. december        | Fælles juleafslutning.                       |
| 3. og 4. januar    | Gymnastikken begynder efter juleferien.      |
| ? januar           | Børnetræf i Farsø 0-3. kl. (DGI)             |
| ? januar           | Pizza spring i Farsø 4 kl. op opefter (DGI). |
| 14. februar        | Rønbjerg badetur.                            |
| Uge 7 og 8         | Ingen gymnastik.                             |
| 5. marts           | Ekstra træning for nogle hold.               |
| 11 og 12. marts    | Forårsopvisning i Farsø (0. – 7. kl.→) (DGI) |
| 13. marts          | Gymnastikopvisning i Hornum hallen for alle. |
| 14. og 15. marts   | Sidste træningsdag på holdene.               |
| 24. marts          | Generalforsamling                            |



# Bestyrelsen



Formand:  
Lise J. Larsen  
23 23 40 37



Næstformand  
Sekretær  
Mette Sørensen  
98 66 17 17



Medlem:  
Hanne H  
Frederiksen



Medlem:  
PiaBuchholtz  
20 35 93 63



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 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 2010.



Kontingent for sæsonen 2010-2011, Pr. børnehold **325,- kr.**

Kontingent for sæsonen 2010-2011, Pr. voksenhold **350,- kr.**

Hvis en gymnast deltager på 2 hold, er andet hold  $\frac{1}{2}$  pris.

---

## Tilmelding gymnastik 2010/2011

Hold: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

By: \_\_\_\_\_

Fødselsdag og år: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Tlf. ved akut behov: \_\_\_\_\_

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

Vil gerne hentes i børnehaven: ja  nej  Børnehave: \_\_\_\_\_

Forældre underskrift: \_\_\_\_\_

# Tilmelding gymnastik 2010/2011

Hold: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

By: \_\_\_\_\_

Fødselsdag og år: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Tlf. ved akut behov: \_\_\_\_\_

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

Vil gerne hentes i børnehaven: ja  nej  Børnehave: \_\_\_\_\_

Forældre underskrift: \_\_\_\_\_

---

# Tilmelding gymnastik 2010/2011

Hold: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

By: \_\_\_\_\_

Fødselsdag og år: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Tlf. ved akut behov: \_\_\_\_\_

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

Vil gerne hentes i børnehaven: ja  nej  Børnehave: \_\_\_\_\_

Forældre underskrift: \_\_\_\_\_