



PROGRAM FOR RIF GYMNASTIK - SÆSON 2020/21

MANDAG

"BADUTSPRINGERNE"- DRENGE 3 - 5 år Kl. 16.30 - 17.30

Er du 3-5 år, en rigtig supermand og klar til at lave gymnastik uden mor og far?

Så er dette hold lige noget for dig!

Vi prøver kræfter, hopper, springer og løber, mens vi har det rigtigst sjov.

En rigtig supermand kan klare alt!

Vi glæder os til at se dig!

Instruktører: Sanne Balle Fisker, Tine

Brokmus Jensen Tlf. 30248584

Hjælpeinstruktører: Julie Jepsen, Mille

Jansson, Alberte M. Vestergaard, Jonas R.

Sørensen, Heine Kuhr

SPRINGMIX, 4. - 5. kl. (dreng og piger)

Kl. 17.30 - 19.00

Går du i 4. -5. klasse, og er du klar til at få sved på panden, springe fede spring og have det mega sjovt? Så er springmix lige noget for dig. Der vil være fuld fart på opvarmningen, med fokus på rytme, styrke og smidighed. Vi skal stå på hænder, lave vejrøller, araberspring, saltoer, flikflak og alle mulige spring i trampolin og på air track.

Instruktør: Diana Grøngaard Tlf. 23394499,

Tina K. Kuhr Tlf. 29636881

Hjælpeinstruktører: Michael Kuhr, Morten H.

Nielsen, Lasse A. Pedersen, Andreas H. B.

Sørensen,

JUNIORMIX 5. kl. - 18 år

Kl. 19.15 - 21.15

JuniorMix er for drenge og piger - både øvede og nybegyndere, der gerne vil blive bedre til spring og rytme. Der vil være et ekstra fokus på styrke og smidighed for at forebygge skader og i større grad udvikle dit potentiale. Derudover kan du se frem til sociale initiativer som en del af træningen, herunder weekendtræning(er).

Vi forventer, at du er klar på nye udfordringer, sved på panden, ømme muskler og masser af sjov!

Instruktør: Christoffer H. B. Sørensen Tlf.

21238347

Hjælpeinstruktører: Mia Holm Laage, Morten H. Nielsen

UPAS x RIF DANCE (SKOLENS AULA)

18.15-19.00 Dance Team kids 2-4. kl.

19.00- 19.45 Dance Team junior 5. Kl. +

Er du klar til det fedeste dans???

Instruktørerne vil tilpasse niveau efter danserne, og det er både for drenge og piger.

TIRSDAG

DRENGE- & PIGETONS, 0. - 1. klasse

Kl. 16.30 - 17.45

For alle friske piger og drenge i 0.-1. klasse.

Kom og være med til en masse sej og spændende gymnastik. Vi skal lave saltoer, springe på air track og bruge tid på leg, rytme og akrobatik. I slutningen af sæsonen skal vi lave to opvisninger, henholdsvis i Bjerringbro og i Rødkærsbro, hvor vi skal have dragter på. Vi ses!

Instruktør: Fenja G. Andersen Tlf. 40455292, Heine Kuhr

Hjælpetrænere: Trine B. Kuhr, Rikke B.

Kristensen, Jonas R. Sørensen m.fl.

MINI MIX – SPRINGER MAX

(dreng og piger, 2. - 3. kl.)

Kl. 18.00 - 19.30

Er du klar til Gymnastik efter en al for lang sommerferie. Er du klar til at lære nye seje spring og lave fede serier til musik du kender?

Vi er 7 instruktører, som er max klar til en fed sæson med masser af glade drenge og piger. Vi ses.

Instruktør: Anna Woldemar og Trine B. Kuhr

Tlf. 22265708

Hjælpeinstruktører: Peter Hvorslev, Alma

Zakrisson, Simone Valbjørn, Luna Døssing,

Heine Kuhr, Alex Skaaning,

PULS & STYRKE - M/K

Kl. 19.30 - 20.30

PULS & STYRKE er styrketræning for hele kroppen. Timens indhold varierer fra gang til gang, og vi bruger gerne redskaber som fx håndvægte, elastikker og bodybars.

Instruktør: Magda Nielsen Tlf. 40683660

ONSDAG

FAR-MOR-BARN - "Kan gå - 3 år"

Kl. 16.30 - 17.30

Har du/I lyst til at styrke dit/jeres barns motorik og samtidig stimulere sanserne? - så er dette hold noget for dit/jeres barn!

Programmet vil indeholde leg og tummel, der er med til at stimulere de primære sanser og underbygge de forskellige motoriske stadier. Tag dit barn i hånden og vær med til en masse sjov gymnastik, leg og bevægelse. Prisen er inklusive opvisnings T-shirt til jeres barn og den ene forælder.

Instruktør: Karen Oline Jensen, tlf. 51901372

Hjælpeinstruktør: Vakant

PILATES

Kl. 17.30 - 18.30

Pilates træning er for dig, der gerne vil styrke din krop og forbedre din kropsholdning på en rolig måde. Vi arbejder med øvelser og teknikker, som øger din styrke, bevægelighed, stabilitet, smidighed, balance og udholdenhed samt udspænder kroppens stramme muskler. Pilates øger din kropsbevidsthed og virker afstressende og helende på krop og sjæl.

Instruktør: Magda Nielsen Tlf. 40683660

YOGA

Kl. 19.30 - 20.45

Yoga er for alle, uanset køn, alder og fysisk form. Vi laver Ashtanga yoga – og Yin yoga. Vi får lidt sved på panden, træner smidighed og styrke, arbejder med vejtrækning og kropsholdning og får ro i hovedet. Mød op i løst tøj og medbring gerne yogamåtte og tæppe til afspænding.

Nybegyndere er også meget velkomne.

Instruktør: Jan Broch Tlf. 40329513

Hjælpeinstruktør: Rikke Kristensen

TORS DAG

PUSLINGE POWER PIGER, 3 – 5 år

Kl. 16.30 - 17.30

Er du en super frisk pige mellem 3 og 5 år, der elsker at danse, lege og springe, så er Puslinge Power piger lige noget for dig. Her handler det om at slå sig løs, have det sjovt og

ikke være bange for at bruge kroppen og være fjollet. Vi glæder os til at se dig!

Instruktør: Karen Oline Jensen, tlf. 51901372

Hjælpeinstruktører: Grethe E. Jensen,

RYTME CHEERS, 3. - 9. kl.

Kl. 17.30 - 18.30

Er du en pige, der går i 3.- 9. klasse, og er glad for rytme? Eller vil lære at bevæge kroppen på nye sjove måder? Så kunne dette hold være noget for dig. Vi tilbyder glæde og lærerige timer med os, hvor du lærer serier med dans og tricks på alle forskellige niveauer. Vi håber at se dig denne sæson og få mange nye erfaringer og oplevelser, med masser af sjov.

Der skal evt. forventes en mindre ekstra udgift til opvisningstøj!

Instruktør: Mia Holm Laage Tlf. 71752039

Hjælpeinstruktør: Sally, Sofie H. Pedersen,

KOM I FORM

Kl. 19.45 – 21.15

Et hold for voksne M/K'er, hvor vi til hver træning kommer hele kroppen igennem ved brug af grundbevægelser, styrke, leg, smidighed, balance og konditionstræning inspireret af såvel gl. traditioner som tidens trends. Har du lyst til at springe f.eks. på air track og i trampolin (også for nybegyndere) så er der spring for de "springglade", (dog skal man hjælpe hinanden med modtagning), og f.eks. massage og øvelser m. diverse bolde, elastikker og Bodybars, for de, der ikke ønsker at springe. Du får sved på panden, og sikkert også et godt grin i en rar og hyggelig atmosfære

Instruktør: Anne Marie Brandt Tlf. 20748347

Springinstruktør: Vakant

Alle hold starter i uge 36!

Der er de 3 første træningsuger mulighed for at prøve holdene inden betaling.

Tilmelding og betaling skal ske på www.rif-idraet.dk.

Som en gestus i forhold til at vi pga. Corona måtte lukke ned for den sidste del af sæson 2019-20, har vi valgt at bibeholde de samme

kontingentsatser denne sæson ☺

Danseholdene mandag

træner i aulaen på

Rødkærsbro Skole.

Alle øvrige hold træner i Springsalen i Rødkærsbro Hallen.

Vi glæder os til at byde såvel nye som gamle gymnaster velkommen til en ny sæson ☺