



PROGRAM FOR RIF GYMNASTIK - SÆSON 2021/22

MANDAG

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 vejr møller, araberspring, saltoer, flikflak og alle mulige spring i trampolin og på air track.

Instruktør: Diana Grøngaard Tlf. 23394499,
Hjælpeinstruktører: Michael Kuhr, Morten H. Nielsen, Andreas H. B. Sørensen m.fl.

JUNIORMIX 5. kl. - 18 år

Kl. 19.00 - 20.30

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. 23268347

Hjælpeinstruktører: Morten H. Nielsen, Andreas H.B. Sørensen, Sebastian Schmidt og Mia Holm Laage (efter nytår)

TIRSDAG

DRENGE- & PIGETONS, 0. - 1. klasse

Kl. 16.30 - 17.30

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: Trine og Heine Bisgaard Kuhr Tlf. 22265708

Hjælpetrænere: Sanne Balle, Jonas R. Sørensen, Rikke Kristensen, Mille Jansson, Heidi Laustsen, m.fl.

MINI MIX – SPRINGER MAX

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

Kl. 17.30 – 18.45

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: Heine og Trine Bisgaard Kuhr Tlf. 21613357

Hjælpeinstruktører: Sebastian Schmidt, Janus Bech Jørgensen,, Alma Zakrisson, Simone Valbjørn, Luna Døssing m.fl.,

STYRKE TRÆNING - PULS & STYRKE - M/K

Kl. 19.00 - 20.00

Vi træner de store muskler, og bruger gerne de lange elastikker og håndvægte/vægtstænger. Vi starter med at varme kroppen op først og slutter timen af med udstrækning. Kom og prøv en time hvor du får sved på panden til god musik.

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: Tine Brokmus Jensen, tlf. 30248584

Hjælpeinstruktør: Malene Brokmus Sørensen

PILATES

Kl. 17.30 - 18.30

Pilates er et system af stræk- og styrkeøvelser, øvelser styrker musklerne, gør dem udholdende og spændstige, giver bedre kropsholdning, smidighed og balance. Formålet med øvelserne er at "genopbygge" den naturlige stilling i rygsøjlen, nedsætte unødige spændinger i kroppen og øge kropsbevidstheden..

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. Vi får lidt sved på panden, træner smidighed og styrke, arbejder med vejrtækning og kropsholdning og får ro i hovedet. Mod op i løst tøj og medbring gerne egen yogamatte og tæppe til afspændingen efter træningen..

Nybegyndere er meget velkomne.

Instruktør: Jan Broch Tlf. 53508318

TORS DAG

KRUDTUGLERNE 3 – 5 år

Kl. 16.30 - 17.30

Er du en dreng/pige på 3 – 5 år, som er frisk på at lave gymnastik uden mor og far, så er dette hold lige noget for dig.

Vi vil hoppe, springe, lave kolbøtter, stå på hænder samt have det sjovt med musik og leg. Vi glæder os til at se dig!

OBS – der tages forbehold for at holdet måske deles hvis deltager antal er for stort!

Instruktør: Sanne Balle tlf. 41961723

Hjælpeinstruktører: Rikke Kristensen, Grethe E. Jensen, Mille Jansson, Niels

(forældrehjælper) m.fl.,

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 glade 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: Sofie H. Pedersen Tlf. .51151708
Mia Laage (efter Nytår)

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

FREDAG

EKSTRA TRÆNING MIX (1. kl.- 99 år)

Nærmere herom senere.

***Alle hold starter i uge 35!
Der er de 3 første
træningsuger (uge 35, 36 og
37) mulighed for at prøve
holdene inden betaling.***

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

***Alle hold træner i
Springsalen i Rødkærsbro
Hallen.***

***Vi glæder os til at byde såvel
nye som gamle gymnaster
velkommen til en ny og
forhåbentlig helt normal
sæson ☺***