



PROGRAM FOR RIF GYMNASTIK - SÆSON 2022/23

MANDAG

SPRINGMIX, 4. - 5. kl.

Kl. 17.30 - 19.00

Springmix er for piger og drenge der går i 4. - 5. Klasse.,

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, og vi skal stå på hænder, lave vejrmøller, araberspring, saltoer, flikflak og alle mulige spring i trampolin og på air track.

Instruktør: Trine Bisgaard Kuhr tlf.

22265708, Janus, Magnus,

Hjælpeinstruktører: Jonas, Malte

JUNIORMIX 6. 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 weekend træninger.

Vi forventer, at du er klar på nye

udfordringer, sved på panden, ømme muskler og masser af sjov!

Instruktør: Sebastian Schmidt Tlf. 21272531

Hjælpeinstruktører: Steffen, Michael

TIRSDAG

DRENGE- & PIGETONS, 0. - 1. klasse

Kl. 16.30 - 17.30

For alle drenge og piger i 0.-1. klasse. Kom og vær med til en masse sej og spændende gymnastik. Vi skal lave saltoer, forskellige spring og rører kroppen. Få udfordret dit barns motorik og boostet deres selvtillid. I slutningen af sæsonen skal vi lave to opvisninger, henholdsvis i Bjerringbro og Rødskærsbro. Vi ses!

Instruktør: Heine tlf. 22 26 57 08,

Heidi, Sanne

Hjælpetrænere: Mille og Dorthea

MINI MIX – SPRINGER MAX

(drenge 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 instruktører er max klar til en fed sæson med masser af glade drenge og piger.

Vi ses.

Instruktør: Heine Kuhr Tlf. 21613357

Hjælpeinstruktører: Rikke, Sebastian, Maja

STYRKETRÆNING - 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: Marie, Daniella

PILATES

Kl. 17.30 - 18.30

Pilates er et system af stræk- og styrkeøvelser, øvelserne 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 Astanga 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 egen yogamatte og tæppe til afspændingen efter træning.

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!

Instruktør: Niels Houmann tlf. 30551724

Hjælpeinstruktører: Rikke, Grethe, Naja,

William

RYTMEDANS FOR UNGE PIGER, 6. - 9.

kl.

Kl. 17.30 - 18.30

Går du i 6.-9. klasse, og brænder du for at

blive udfordret med at sætte fede moves sammen, så er dette hold måske noget for dig.

Du vil i løbet af sæsonen blive præsenteret for rytmiske sammensætning med klassiske

sving, funk, hiphop og meget mere.

Vi håber at se dig til en super sæson.

Der kan forventes en mindre ekstra udgift til

opvisningstøj.

Instruktør: Anna Woldemar og Line

Dongsgaard tlf. 30297457

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

Alle hold starter i uge 35!

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

Alle hold træner i Springsalen i Rødskærsbro Hallen.

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