



PROGRAM FOR RIF GYMNASTIK - SÆSON 2023/24

MANDAG

SPRINGMIX, 4. - 5. kl. Kl. 17.00 - 18.15

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 Jørgensen tlf. 30867376, samt Magnus, Jonas Luna, Peter og Asmus

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: Andreas og Michael

TIRSDAG

SANS - dans med en sang og hold hjernen i gang Kl. 15.00-16.00

SANS er en blanding af at danse og synge sammen på et hold. Når man arbejder med rytmer og sang kommer de fleste af vores sanser grundigt på spil, hvilket er særligt hjernestimulerende. Du behøver på ingen måde at kunne danse eller synge for at være med. I den ugentlige træning vil der blive lagt vægt på, at det skal være sjovt og du vil gå hjem med fornyet energi. SANS er både for mænd og kvinder 50+, men andre er også velkomne
Instruktør: Grethe Evers Jensen tlf. 30242153

DRENGE- & PIGETONS, 0. - 1. klasse Kl. 16.15 -17.30

For alle drenge og piger i 0.-1. klasse. Kom og være med til en masse sej og spændende gymnastik. Vi skal røre kroppen og lave forskellige spring og øvelser. Få udfordret dit barns motorik og boostet deres selvtillid. Vi har fokus på at udvikle hvert barn på hvert deres niveau, samtidig med vi har det sjovt.
I slutningen af sæsonen skal vi lave to opvisninger, henholdsvis i Bjerringbro og Rødkærsgade. Vi ses!
Instruktør: Sanne Balle tlf. 41961723 og Heidi Laustsen tlf. 22505951
Hjælpetrænere: Niels, Rikke, Sanne A, Loai, Freja og Noline

MINI MIX – SPRINGER MAX (drenge og piger) 2. - 3. kl. Kl. 17.30 – 18.45

Er du klar til at bruge din krop og har lyst til at

lære noget nyt? Vi skal lære nye og seje spring, samt lave bevægelser til musik. Vi vil have fokus på at udvikle og udfordre hvert barn på deres niveau og stadigvæk have det sjovt. I slutningen af sæsonen skal vi lave to opvisninger, henholdsvis i Bjerringbro og Rødkærsgade. Vi ses.
Instruktør: Sanne Balle tlf. 41961723 og Heidi Laustsen tlf. 22505951
Hjælpeinstruktører: Hans, Heine, Sanne A, William, Naja, Freja, og Lene

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, derefter træner vi med vægte, inden vi 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

MOR-FAR-BARN OG BEDSTEFORÆLDRE "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.
Instruktør: Daniéla Christensen tlf. 61736508
Hjælpeinstruktør: Tine og Therese

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. 19.00 - 20.15 hold 1 (øvede) Kl. 20.15 - 21.30 hold 2 (begynder)

Yoga er for alle, uanset køn, alder og fysisk form. Vi udøver Astanga Yoga. Vi får lidt sved på panden, træner smidighed og styrke, arbejder med vejrtrækning og kropsholdning og får ro i sindet. Mød op i løst tøj og medbring gerne egen yogamatte og husk tæppe til afspændingen efter træning.
Instruktør: Jan Broch Tlf. 53508318

TORS DAG

KRUDTUGLERNE 3 – 5 år KL. 16.00 -17.00

Leg og bevægelse for drenge og piger i alderen 3-5 år. Vi skal hoppe, springe, lave kolbøtter og stå på hænder. Vi kan tilbyde at hente børnene i børnehaven i Rødkærsgade kl. 15.45, hvorfra vi vil gå i omklædningsrummet og klæde om, inden vi

går i springsalen. Vil I benytte jer af dette tilbud, skal I tilmelde jeres børn til Niels (tlf. 30551724), samt skrive på Aula at jeres barn hentes af Niels. Vi glæder os til at se dig!

Den første gang vil vi dog gerne have I forældre selv kommer med.

Instruktør: Niels Just Houmann tlf. 30551724
Hjælpeinstruktører: Grethe, Naja, William, Noline og Jakob

RYTMEDANS FOR UNGE PIGER, 6. - 9. kl. Kl. 17.00 -18.15

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 ekstra udgift til opvisningstøj ud over kontingent. Hvis der er spørgsmål, så tag endelig kontakt.
Instruktør: Line Dongsgaard tlf. 30297457, Tilde Borch Philipson og Anna Woldemar

KOM I FORM Kl. 19.30 – 21.00

Et hold for voksne M/K'er, hvor vi til hver træning kommer hele kroppen igennem. Træningen vil som oftest bestå af grundbevægelser, styrke, leg, smidighed, balance og konditionstræning, og man kan blive budt på træning med vægte, stepbænke, vandflasker o.a. Jeg inspireres af såvel gl. traditioner som tidens trends. Har du lyst til at springe f.eks. på air track og i trampolin, på måtte, så vil der være mulighed for det - dog skal springerne hjælpe hinanden med modtagning. De, der ikke ønsker at springe, hygger imens med f.eks. intervaltræning, massage div bold m.m. 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 Rødkærsgade Hallen.

Der bliver en egenbetaling af evt. opvisningstøj.

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