



HINNERUP GYMNASTIK – SÆSON 2022 -23

FORÆLDRE/BARN

Hold	Forældre/ barn	Sted og Tid	Ansvar
Hold 1	Forældre/ barn H-H-Hallen	H.H.hallens Gym.sal Tirsdag kl.16:30 – 17:15	Hanne- Mille og Tanja
<p>Holdet er for de 2-4 årige og en forældre/anden voksen. Vi kommer til at bevæge os til sang og musik, lege med faldskærm, svinge os i tovene, køre ræs på rullebrætter, lege på redskabsbane og meget mere. Vi vil have fokus på styrkelse af motorik, sanser og balance – men vigtigst af alt, så skal vi have det sjovt, mens vi får sved på panden.</p>			
Hold 2	Forældre/ barn H-H-Hallen	H.H.hallens Gym.sal Onsdag kl.17:00 – 17:45	Rikke og Thea
<p>Har du lyst til at lege, bevæge dig og tumle - så tag din far eller mor med til gymnastik. Vi skal lege en masse sjove lege med gang i og øve motorik og kropsbevidsthed på sjove baner. Er du klar på at blive vendt på hovedet og måske få sved på panden, så håber vi, at vi ses! Forældre deltager aktivt sammen med deres barn. Vi glæder os til at se jer til en masse leg og gymnastik.</p>			
Hold 3	Forældre/barn H-H-Hallen	H.H.hallens Gym.sal Torsdag kl.16:30 – 17:15	Anja og Kamilla
<p>Vi skal synge sanglege, bevæge os til musik, lege på redskaber og have det sjovt - børn såvel som voksne 😊 Fokus vil være på barnets udvikling - styrkelse af motorik, sanser og balance. Der vil blive lagt vægt på tryghed og genkendelighed, hvorfor vi starter og slutter på samme måde hver gang. Herudover vil timens indhold variere fra gang til gang.</p>			
Hold 4	Forældre/barn Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Tirsdag kl.16:30 – 17:15	Line og Pernille
<p>Kan du lide at lege, hoppe, danse og tumle, så er det nu, du skal tage din mor eller far med til gymnastik. Med fokus på motorik og kropsbevidsthed, vil vi danse til en masse god musik, spæne rundt på redskabsbaner og øve os i at lave sprællemænd, klatre i ribber og slå kolbøtter. Der vil også være tid til roligere stunder med fordybelse og leg med små redskaber som bolde, ærteposer og faldskærm. Vi glæder os til at lege med jer 😊</p>			
Hold 5	Forældre/barn Søften	SKIC Gym.sal, Søften Mandag kl.16:30 - 17:15	Lotte – Trine og Vivi
<p>Holdet er for de 2-4 årige og en forældre/anden voksen. Vi kommer til at bevæge os til sang og musik, lege med faldskærm, svinge os i tovene, køre ræs på rullebrætter, lege på redskabsbane og meget mere. Vi vil have fokus på styrkelse af motorik, sanser og balance – men vigtigst af alt, så skal vi have det sjovt, mens vi får sved på panden.</p>			
Hold 6	Forældre/barn Korsholm	Korsholm skole gym.sal Tirsdag kl.17:00 - 17:45	Lene og Mia
<p>Kom og få lidt kvalitetstid med dit barn! På dette hold skal vi store som små synge, danse, løbe, tumble, grine og have det rigtig sjovt børn og voksne i mellem. Vi vil have fokus på styrkelse af motorik, sanser og balance – men vigtigst af alt, så skal vi have det sjovt, mens vi får sved på panden. Lyder dette som noget for jer, så kom og være med!</p>			



HINNERUP GYMNASTIK – SÆSON 2022 -23

Hold 7	Forældre/barn Søften	SKIC Gym.sal, Søften Onsdag kl.17:00 – 17:45	Alex og Kristina
<p>Holdet er for de 2-4 årige og en forældre/anden voksen. Vi kommer til at bevæge os til sang og musik, lege med faldskærm, svinge os i tovene, køre ræs på rullebrætter, lege på redskabsbane og meget mere. Vi vil have fokus på styrkelse af motorik, sanser og balance – men vigtigst af alt, så skal vi have det sjovt, mens vi får sved på panden.</p>			
BØRNEHOLD 4 – 6 år			
Hold 11	Spilopper 4-5 år H-H-Hallen	H.H.hallens Gym.sal Mandag kl.16:00– 17:00	Mangler instruktør
Beskrivelse mangler			
Hold 12	Tons og Tummel 4-6 år Søften	SKIC Gym.sal, Søften Mandag kl.17:15 - 18:15	Victoria og Vivi
<p>Holdet er for piger og drenge i alderen 4-5 år, som er klar til at gå til gymnastik uden deres forældre. På holdet vil der være fart over feltet, mens vi gennem sjov og leg bliver bedre til gymnastik. Vi kommer til at bevæge os til sang og musik, lege på redskabsbane, køre ræs på rullebrætter, lege med faldskærm og meget mere. Vi skal i løbet af sæsonen bl.a. øve vores balance, at stå på hænder, slå vejr møller, slå kolbøtter (både forlæns og baglæns) og lave saltoer.</p>			
Hold 9	De store Krudtugler Korsholm	Korsholm skole gym.sal Onsdag kl.16:00 - 17:00	Marianne og Winnie
<p>De Store Krudtugler er et hold for børn årgang 2017-2018 (4-5 år) i Korsholm/Foldby/Norring. Vi leger, bevæger os til musik, danser, hopper, slår kolbøtter, står på hovedet, leger med forskellige rekvisitter og på redskabsbaner. Gennem legen kommer børnene til at bruge deres krop, udvikle og styrke deres motorik, stimulere deres sanser og have det rigtig sjovt. Holdet er uden forældre</p>			
Hold 10	Spilopper 4-5 år H-H-Hallen	H.H.hallens Gym.sal Onsdag kl.16:00 – 17:00	Signe
<p>Vi skal lege, danse, løbe, hoppe og springe. Vi skal bevæge os til musik, lave forhindringsbaner, lege med faldskærm og øve gymnastikkens grundelementer. Vi skal have sved på panden, men vigtigst af alt skal vi have det sjovt. I løbet af sæsonen bliver vi Hinnerups sejest små gymnaster.</p>			
Hold 8	Spilopper 4-5 år Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Torsdag kl.16:45 – 17:15	Camilla – Edith og Lærke
<p>På Spilopper Rønbæk gælder det om at have det sjovt, mens vi bliver gode til gymnastik. Dette hold er for de yngste gymnaster, der uden mor og far bliver introduceret til gymnastikken gennem sjov og leg. Vi bevæger os til musik, hopper, øver kolbøtter og balance, samt prøver de forskellige redskaber. Så tag gymnastiktøjet på og dine venner i hånden, når vi med fart og godt humør indtager gulvet i Rønbækskolens gymnastiksal.</p>			



HINNERUP GYMNASTIK – SÆSON 2022 -23

Hold 16	Springrødderne – Piger 5-6 år Søften	SKIC Gym.sal, Søften Tirsdag kl.17:30 - 18:30	Malene og Randi
<p>Kom og vær med på holdet, hvor vi øver begynderspring og redskabsgymnastik på trampolin og airtrack. Springrødderne er et hold for piger på 5 og 6 år (født 1. oktober 2017 eller tidligere). Vi blander træningen med lege, stafet og dans til musik, så der kommer smil på læben og sved på panden. Til foråret afslutter vi sæsonen med en opvisning. Dette er et hold for piger uden forældredeltagelse. Forældre henvises til caféområdet under træningen. Husk altid drikkedunk, opsat hår og bare tæer eller gode gymnastiksko</p>			
Hold 14	Drengfræs 5-6 år Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Onsdag kl.16:00-17:00	Merete og Tage
<p>Holdet er for drenge på 5-6 år, der kan li' at bevæge sig og fræse afsted. Vi varmer op med en leg eller to, og ellers så springer vi løs i forskellige springopstillinger. Vi skal lære at stå på hænder, slå vejrmølle, ruller (forlæns og baglæns) og saltoer. Vi springer på airtrack, trampolin og stortrampolin - ud i springgraven.... - så er du fuld af energi, så er holdet lige for dig. Vi er mange hjælpere på holdet til at hjælpe dig godt i gang. Vi forventer at drengene kan gå på Drengfræs-holdet uden mor og far på tilskuerpladserne, det giver den bedste gymnastiktime for gymnasten og for holdet. Så det arbejde vi på frem mod efterårsferien.</p>			
Hold 15	Begynderspringpiger 5-6 år Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Onsdag kl.17:00-18:00	Edith og Merete
<p>Begynderspringpiger 5-6 år er for dig, som elsker sjov og leg, og gerne vil blive bedre til gymnastik. Vi skal gennem grin og ballade, lære en masse gymnastik, lege på redskaber og bevæge os til musik. Vi bliver supergode til både kolbøtter, vejrmøller og hygge, samt tager hul på baglænspring og saltoer, når vi giver den gas i trampoliner, og på måtter. Så lad mor og far blive hjemme, og tag dine veninder i hånden, når vi med fart og godt humør indtager gulvet i Rønbæk idrætscenter.</p>			
BØRNEHOLD for skolealderen			
Hold 17	Springpiger 0.-2. klasse Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Mandag kl.15:45-17:00	Rikke – Sanne og Sophie
<p>Har du lyst til at lære at lave seje saltoer, stå på hænder og lave flikflak? Kan du lide at bevæge dig til musik og give den gas? Så er holdet her lige noget for dig!</p>			
Hold 13	Springpiger 1.-2. klasse Søften	SKIC Gym.sal, Søften Tirsdag kl.16:30 - 17:30	Anne og Katrine
<p>Velkommen til springpiger i Søften! På vores hold elsker vi at springe, danse og lære nyt. Hver træning starter med opvarmning, leg og dans hvorefter vi finder redskaberne frem og øver os på forskellige spring. Vi arbejder bl.a. med håndstand, vejrmølle, salto og kraftspring. Holdet er både for piger, som tidligere har gået til gymnastik, og for nye gymnaster. - det vigtigste er at du har lyst til at bevæge dig og have det sjovt sammen med alle vi andre</p>			
Hold 21	Springdreng 1.-2.klasse Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Torsdag kl.16:00-17:00	Rasmus Peter og Kristian
<p>Vi springer forlæns, baglæns, højt og lavt. Der er masser af fart på når springdrengene går på gulvet. Vi bruger varierede opstillinger, og laver mange forskellige spring og lege. Holdet er for drenge der går i 1 og 2 klasse som kan lide at give den max gas med vennerne.</p>			



HINNERUP GYMNASTIK – SÆSON 2022 -23

Hold 20	Springpiger 1.-3.klasse Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Onsdag kl.17:45-19:00	Merete
<p>Springpiger 1.-3. klasse er for alle piger, der elsker at springe. Vi skal øve forlæns og baglæns spring på airtrack, trampolin og stortrampolin - ud i springgraven, samtidig med at vi også kommer omkring grundgymnastik og smidighed. Så bliver vi nemlig endnu bedre til at springe.</p> <p>Vi starter hver træning med opvarmning gennem leg og bevægelse til musik og vi slutter sæsonen af med opvisning, hvor vi både skal springe og lave rytmeserie.</p> <p>Alle kan være med, så tag din veninde med og kom og spring med os.</p>			
Hold 18	Springpiger 3.-4.klasse Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Mandag kl.16:45-18:00	Heidi – Helle og Oliver
<p>Vi skal arbejde med at få rigtig godt styr på mange af vores basisøvelser, alle dem som gør at vi bliver rigtig dygtige til at lave alle de større spring. Vi arbejder med at få tærne strakt helt ud i vejrmøllerne, maven spændt godt når vi står på hænder og lave os som en helt rund kugle når vi laver kolbøtter.</p> <p>Men, vi skal også øve os på at blive seje til kraftspring, flikflak m.m. Og selvfølgelig skal vi hoppe både på mini trampolin og stor trampolin. Her skal vi arbejde med salto, overslag og mange flere øvelser.</p> <p>Vi kommer også til at lave en masse styrke øvelser, løbe, svinge og serier med mere så vi får brugt hele kroppen og varmet godt igennem inden vi går igang med spring.</p> <p>Holdet er for alle som har lyst til at bruge kræfter på at lære spring.</p>			
Hold 23	Springdrengene 3.-6.klasse Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Torsdag kl.17:00-18:30	Rasmus Peter - Kristian og Niels
<p>På springdrengene 3. til 6. Klasse er der fuld fart over feltet. Vi øver os på forskellige spring bl.a. baglæns salto, salto og spring på bane. Der er plads og udfordring til alle uanset om du er nybegynder eller erfaren gymnast!</p> <p>Vi bliver bomstærke og lærer vores gymnastikredskaber at kende. Kom og vær med, det bliver helt vildt!</p>			
Hold 22	Rytme piger mellemtrin Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Torsdag kl.16:30-17:30	Helene og Louise
Beskrivelse mangler			
Hold 19	Springpiger 4.-5.klasse Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Mandag kl.17:30-19:00	Kristine – Sophie og Holger
<p>4.-5. klasse springpiger er et hold med fokus på grundlæggende teknikker, og sjov træning mod en afsluttende opvisning. Holdet er fyldt med udfordrende og hyggelig træning, så uanset om målet er at kunne mestre en vejrmølle, eller lære et nyt spring, glæder vi os til at se dig på 4.-5. klasse springpiger.</p>			
JUNIOR OG UNGEHOLD			
Hold 24	Junioryrte 12- 16 år Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Mandag kl.19:00-20:45	Ane – Laura – Sine og Sofie
<p>Her på Junioryrte sætter vi fokus på dans og fællesskab. Vi vil eksperimentere med grundgymnastik og udfordre os selv med forskellige dansestilarter. Til træning vil vi øve både teknik og attitude, smidighed og groove.</p> <p>Vi er et nyt trænersteam, som har været i foreningen både som instruktører og gymnaster i mange år.</p> <p>Samlet har vi erfaring med både traditionel rytme og dans, og vi er max klar på en megafed ny sæson.</p> <p>Sæsonen byder på fede arrangementer, den ugentlige træning og selvfølgelig et brag af en opvisning.</p>			



HINNERUP GYMNASTIK – SÆSON 2022 -23

Hold 25	Juniorspring 12- 16 år Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Mandag kl.19:00-20:45	Kristine – Sophie – Jesper og Holger
<p>Juniorholdet er et hold for gymnaster fra 6. til og med 10. klasse. Holdet er for alle, og der kræves intet specielt niveau, så længe man er klar på at give den gas og springe ud i nye udfordringer.</p> <p>Træningerne vil være fulde af leg, spring, rytme og god energi, samt en obligatorisk opvarmning.</p> <p>Holdet er opdelt i en springside og en rytmeside, der sammen via fællesserier, som alle deltager i, arbejder sig frem mod opvisninger i slutningen af sæsonen</p>			
Hold 26	Ungeholdet Spring 16-25 år Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Torsdag kl.18:30-20:30	Martin og Niels
<p>Vi er Hinnerup Gymnastiks ungehold. En flok friske unge piger og drenge der hygger, springer, danser og ikke mindst stræber efter at lave et brag af en opvisning til foreningens forårsopvisning.</p> <p>Alle niveauer er velkomne på holdet, og vi er alle klar på at øve spring i alle former og størrelser.</p> <p>Så hvis du føler det er noget for dig, så kom glad! Og tag endelig en ven med!</p>			
Hold 27	Ungeholdet Rytme 16-25 år Rønbæk Idrætscenter	Rønbæk Idrætscenter Torsdag kl.18:30-20:30	Amalie og Louise (Mia)
<p>Denne sæson prøver vi noget nyt og spændende!</p> <p>På ungeholdet rytme vil der være lagt op til at alle byder ind til træningen.</p> <p>Vi vil skiftes til at have lidt øvelser med til opvarmning og styrketræning, vi vil alle lære fra os og serierne laver vi som udgangspunkt i fællesskab. Ungeholdet rytme er et hold med plads til alle fra 15 år og op efter - både øvede og helt nye - det handler bare om at vi skal have det sjovt, og blive bedre til gymnastikken.</p> <p>Vi fremviser hvad vi har lært til foreningens forårsopvisning. Er du lidt i tvivl om, om det er noget for dig, så er du velkommen til at komme forbi til en prøve træning??</p> <p>Vi glæder os mega meget til at se jer!!</p> <p>Vh Mia, Louise og Amalie</p>			
Hold 28	Yoga for unge 16-25 år Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Onsdag kl.19:15 – 20:30	Hanne
<p>Hannes yogahold er for alle – nye som øvede yogier, da holdet tilpasses i tempo og niveau så alle kan være med.</p> <p>Vi forsøger at forbedre vores smidighed, balance samt styrke, samtidig med at du lærer at arbejde med dit åndedræt, så du kan komme dybere ind i stræk og stillingerne.</p> <p>Yoga er et rigtig godt supplement til løb, boldspil, kampsport, vægttræning osv. og kan være med til at mindske skader.</p> <p>Hanne har selv praktiseret yoga i omkring 15 år og undervist i 7 år.</p> <p>Efter mange år med fitnesspræget træning og undervisning søgte Hanne i sin dagligdag vejen til den indre ro kombineret med de fysiske stillinger. Dette har så gennem årene ført til flere forskellige uddannelser i yoga og pilates.</p> <p>Kom i tøj du kan bevæge dig i, medbring gerne din egen yogamåtte (yogamåtte kan også lånes) og eventuelt et tæppe.</p>			
VOKSENHOLD			
Hold 36	Fysio Flow Søften	SKIC multisal, Søften Mandag kl.17:00 -18:00	Anita
<p>Inaktivitet, stress og aldring kan gøre, at bindevævet bliver mindre smidig, så bevægeligheden nedsættes.</p> <p>Fysio Flow er en træningsform, der på en rolig måde arbejder med kroppens bindevæv (fascier) med det formål at øge bevægeligheden, smidigheden og stimulere kroppens hvilesystem.</p> <p>Fysio Flow foregår som gulvøvelser på måtte – både stående, siddende og liggende. Øvelserne foregår i et roligt tempo med fokus på at udspænde og mobilisere bindevævet.</p> <p>Timen starter med 10 min opvarmning, efterfulgt af Fysio Flow øvelser, som er dynamiske stræk for hele kroppen.</p>			



HINNERUP GYMNASTIK – SÆSON 2022 -23

<p>Timen slutes af med 10 min. meditation. Alt foregår i et meget roligt tempo, og alle kan være med. Husk tæppe til meditationen, yogamåtte, håndklæde og evt. yogablok.</p>			
Hold 37	M/K Motion Søften	SKIC Gym.sal, Søften Mandag kl.18:30 -20:00	Lena
<p>Dette hold er foreningens M/K motionshold – et hold for begge køn i alle aldre der gerne vil hold sig i form Et hold hvor træning og hygge kan mærkes, der snakkes og grines, mens vi sveder. Vi laver en times god grundtræning, hvor hele kroppen bliver arbejdet igennem. Der vil være elementer af konditræning, styrkeøvelser, balance, dans m.m. Det hele sat sammen til god musik. Pulsen kommer op - og ned igen til udstrækning og afslapning. Efter 1 times gymnastik, vil der være mulighed for at spille Volleyball - på amatørplan</p>			
Hold 38	Hit Fit Dance Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Mandag kl.18:00 – 19:00	Connie
<p>Hit Fit Dance er den ultimative dansetime, hvis du vil danse, forbrænde og have en fest. Holdet er for alle niveauer, og det kræver ingen danse erfaring. Vi danser til musik fra 50'erne og frem til i dag.</p>			
Hold 31	Stram op Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Mandag kl.19:00 – 20:15	Connie
<p>Stram Op er et hold der kombinerer puls -og styrketræning. Det er en intensiv time med høj energi, hvor du får trænet hele kroppen. Timen er simpel opbygget som giver mulighed for at træne på præcist det niveau du er på. Hver time afsluttes med en god gang udstrækning.</p>			
Hold 32	HG Rytme 30+ Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Mandag kl.20:15 – 21:30	Emilie- Isabella og Kamilla
<p>HG Rytme 30+ er et voksent rytmehold for dig, som har lyst til at lave gymnastik. Vi tager afsæt i grundgymnastikken, og krydrer det med forskellige genre. Vi vil altid sørge for at træningen giver sved på panden og smil på læben. Om du er begynder, letøvet eller har flere års gymnastikerfaring er ikke vigtig, alle kan være med. Vi bygger tingene op fra bunden og sikrer, at det er muligt at udfordre sig selv uanset niveau. Kom og prøv det af, der er mulighed for to prøvegange hvis du er lidt i tvivl. Vi glæder os til at se en masse af jer.</p>			
Hold 33	Womens Workout Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Tirsdag kl.18:00 – 18:50	Lena
<p>Effektiv og funktionel træning hvor du får arbejdet alle muskler i kroppen igennem. Der tages udgangspunkt i motion med simple øvelser og bevægelse, stræk og balance, der giver en funktioneltræning, der kan bruges i hverdagen. Der kan være øvelser med forskellige redskaber så som bolde, vægte, elastikker og andre redskaber af lignende karakter. Timerne kan variere for kroppen skyld og deltagernes behov. Holdet er for kvinder på alle aldre og niveauer der til hver træning kan forvente at få rørt hele kroppen og ikke mindst få sved på panden. <i>Medbring gerne eget liggeunderlag og flasker/håndvægte</i></p>			
Hold 34	Herretons for rigtige mænd Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Tirsdag kl.19:00 – 20:00	Lena



HINNERUP GYMNASTIK – SÆSON 2022 -23

Kom og vær med til en gang herretøns, en times træning for hele kroppen, hvor der er fokus på at få pulsen op, øge styrken og have det sjovt. Holdet er for "rigtige mænd" og store drenge, alderen bestemmer du selv. Du kan blive udsat forskelligt slags gymnastik, cirkeltræning, tabata, crossfit lign. m.m. krydret med Lenas påfund. Timerne vil være alsidige og afvekslende, der er ingen spring og serie – til gengæld masse af bevægelse, udfordringer, styrke og udholdenhed.

Mød op, bliv udfordret, og kom i god form!

Der er plads til både nybegyndere og øvede bare du har lyst til at få bevæget kroppen igennem med en god gang træning, skulle du døje med et par skavanker kan du sikkert godt være med alligevel. Træning fremmer det gode humør og godt humør fremmer den gode holdning J

Har du lyst til at prøve, er du meget velkommen til at komme forbi for at se om er noget for dig inden du tilmelder dig. Sagt på holdet: "Gymnastik for os er træning og velvære i kroppen, vi behøver ikke komme hver gang for lærer det man skal, for vi prøver nyt næste hver gang, man kan godt blive væk flere gange og alligevel følge med når man kommer igen. På holdet er der en god stemning hvor vi griner med hinanden og ikke af hinanden 😊"

Medbring gerne eget liggeunderlag og flasker/håndvægte

Hold 35	Power Ladies Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Tirsdag kl.20:15 – 21:15	Lena
----------------	--------------------------------------	---	-------------

Trænger du til at få pulsen op og få styrket dine muskler, så er dette hold noget for dig
På Power Ladies vil kroppen få et powerboost ved en varieret træning, med bl.a Tabata-træning eller andre elementer fra Crossfit og andre træningsformer.

Hele kroppen trænes godt igennem hver gang med gode variationer af øvelser og alle muskelgrupper er i spil.

Kom og Bliv fit for fight, få brændt krudtet af og bruge din energi og dit gode humør på at bevæge din krop. Timerne kan variere fra gang til gang og det kan ikke udelukkes at du får sved på panden

Medbring gerne eget liggeunderlag og flasker/håndvægte

Hold 30	Yoga M/K Rønbækskolen	Rønbækskolens gym.sal Onsdag kl.18:00 – 19:15	Hanne
----------------	----------------------------------	--	--------------

Hannes yogahold er for alle – nye som øvede yogier, da holdet tilpasses i tempo og niveau så alle kan være med.

Vi forsøger at forbedre vores smidighed, balance samt styrke, samtidig med at du lærer at arbejde med dit åndedræt, så du kan komme dybere ind i stræk og stillingerne.

Yoga er et rigtig godt supplement til løb, boldspil, kampsport, vægttræning osv. og kan være med til at mindske skader.

Hanne har selv praktiseret yoga i omkring 15 år og undervist i 7 år.

Efter mange år med fitnesspræget træning og undervisning søgte Hanne i sin dagligdag vejen til den indre ro kombineret med de fysiske stillinger. Dette har så gennem årene ført til flere forskellige uddannelser i yoga og pilates.

Kom i tøj du kan bevæge dig i, medbring gerne din egen yogamåtte (yogamåtte kan også lånes) og eventuelt et tæppe.

VOKSENHOLD

Hold 29	Zumba Søften	SKIC Gym.sal, Søften Onsdag kl.18:00 -19:00	Jeanette
----------------	-------------------------	--	-----------------

Zumba Fitness på 11. År i Søften

Kom og dans dig glad med os til skøn latin amerikansk musik.

Vi danser Samba, Cumbia, Regaton, Salsa Merenque, diverse radiohits samt gamle Oldies.

Når træning også skal være sjovt!

Hold 39	Yoga Søften	SKIC multisal, Søften Onsdag kl.19:15 -20:15	Jeanette
----------------	------------------------	---	-----------------

Kom og stræk din krop glad

Mild Hatha Yoga hvor alle kan være med.

Fokus på udstrækning, vejrtækning, smidighed og enkelte styrke øvelser

Medbring gerne egen måtte og et tæppe til ud spænding sidst i timen.



HINNERUP GYMNASTIK – SÆSON 2022 -23

Hold 42	Fitness Aerobic m/krydderier H-H-Hallen	H.H.hallens Gym.sal Torsdag kl.18:30– 19:45	Lena
<p>Er du til et hold hvor du igennem sæson får mulighed for at prøve mange forskellige træningsformer. Grundsten for timerne er Aerobic med væld af og god alsidig træning, hvor timerne vil blive krydret med de mange forskellige træningsformer der findes bl.a, aerobic, boks- eller step aerobic, Tabata, crossdance™, crossgym, cirkeltræning, hulahop, corebar og effekt m.m. Det er ikke en koncept time, det vil sige at ikke 2 timer ens, men inspireret af mange års Instruktør erfaring og tendenser indenfor gymnastik og fitness.</p> <p>Jeg har taget alt det bedste og gjort til min helt egen aerobic/gymnastik form, vi skal træne varieret og effektivt, men vigtigst af alt skal det vær sjovt. Der vil også indgå muskeltræning for mave og ryg samt udstrækning i alle timerne. Holdet er for alle M/K'er, der har lyst til at få pulsen op, sved på panden og smil på læben.</p> <p>Der er naturligvis plads til alle, for træningen tilpasses så alle har mulighed for at følge med.</p>			
Hold 43	Torsdags Powerfit og selvmassage H-H-Hallen	H.H.hallens Gym.sal Torsdag kl.18:30– 19:45 Efterår sæson	Lena
<p>Dette hold er både for mænd og kvinder der vil have effektiv træning, hvor der er fokus på at få pulsen op, øge styrken og have det sjovt.</p> <p>Timerne er bygget på inspiration fra bl.a. tabata, HIIT intervaltræning, bodytoning, cirkeltræning m.m.</p> <p>Super fed måde at træne på – du når ikke at blive træt af øvelsen, før en ny starter. Øvelserne tilpasses så der forhåbentlig er noget for enhver smag og niveau.</p> <p>Kom og bliv fit for fight, få brændt krudtet af og bruge din energi og dit gode humør på at bevæge din krop og ikke anstrenge dig om svære sammensætninger eller serier.</p> <p>Den sidste del af time vil vi bruge massagebold, formrollers m.m. – hvor vi forsøge at komme hele kroppen rundt med "selvmassage" så vi klar til weekend.</p>			
Hold 44	Skigymnastik/Cirkeltræning H-H-Hallen	H.H.hallens Gym.sal Torsdag kl.18:30– 19:45 Forårs sæson	Lena
<p>En sjov og intensiv time, hvor der er fokus på alle muskelgrupper med intervaltræning og høj puls eller cirkeltræning med og uden redskaber. Der er lagt vægt på øvelser, der bringer dig i bedre form til evt. kommende skiferie eller som et supplement til løb. Træningen giver: en stærkere krop, bedre udholdenhed, bedre kondition og en stor forbrænding.</p> <p>Der er plads til alle m/k - øvede og uøvede, da tempoet er individuelt</p> <p>Man kan selvfølgelig deltage selvom man ikke er skiløber, da skigymnastik er god form for motion, hvor vi kommer igennem hele kroppen ang. kondition, styrke og balance.</p>			

FAMILIEHOLD

Hold 45	Familie F.I.L.I.R H-H- Hallen	H.H.hallens Gym.sal Lørdag kl.10:00 -11:00	Lena
<p>Familie F.I.L.I.R er enestående mulighed for at træne sammen som familie og udfordre hinanden.</p> <p>Træningen vil både være effektiv, sjov, give sved på panden i en kombination af styrke- og konditionstræning, gymnastikøvelser, crossfit, konkurrencer og leg</p> <p>Formålet er at alle skal være aktive både børn og voksne igennem sjov og leg, at bruge hele kroppen og træne styrke, smidighed, motorik, koordination.</p> <p>Så tag familien med til en sjov og effektiv træning, det bliver en svedetur for hele familien med børn fra 6-14 år alderen.</p> <p>Bemærk starter 5. januar 2023</p>			