

Sommerymnastik er til og med uge 26, hvis ikke andet er angivet

## Sommerymnastik for Hinnerup Gymnastik 2024

Børn og unge Tilmelding fra 17/3

Rønbæk Idrætscen-ter - Hal 1	Mandage 16.00-17.15 Rikke Meineche og Sarah Guldbrandsen Start 8. april	<b>0.-2. kl. springpiger</b> Har du lyst til at lære at lave seje saltoer, stå på hænder, lave vejr møller, kraftspring og flikflak? Kan du lide at bevæge dig til musik og give den gas? Så er holdet her lige noget for dig. Der er plads til alle uanset niveau.
	Mandage 17.15-18.45 Sophie Pyrz og Holger Moritzen Start 8. april	<b>3. -5. kl. springpiger</b> 3.-5. klasse springpiger er et hold med fokus på grundlæggende teknikker, og sjov træning mod de færdige spring. Uanset om målet er at kunne mestre en vejr mølle eller lære et nyt spring, glæder vi os til at se dig på 3.-5. klasse springpiger.
	Mandage 18.45-20.30 Dicte Poulsen, Sophie Pyrz, Jesper Kristensen, Laura Borg, Ane Fihl, Sofie Graugaard Start 8. april	<b>Juniorholdet Spring/rytme- 6.- 10. kl.</b> 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. Træningerne vil være fulde af leg, spring, rytme og god energi, samt en obligatorisk opvarmning. Holdet er opdelt i en springside og en rytmeside.
	Torsdage 16.00-17.00 Alexander Pind og Victor Bartolin Start 4. april	<b>0.-2. kl. springdreng</b> Vi springer forlæns, baglæns, højt og lavt. Der er masser af fart på, når springdreng går på gulvet. Vi bruger varierede opstillinger, og laver mange forskellige spring og lege. Holdet er for drenge der går i 0. til 2. klasse som kan lide at give den max gas med vennerne
	Torsdage 17.00-18.30 Niels Engedal Start 4. april	<b>3.-6. kl. springdreng</b> På springdreng 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! Vi bliver bomstærke og lærer vores gymnastikredskaber at kende. "Kom og vær med, det bliver helt vildt!"
	Torsdag kl. 18.30-20.15 Niels Engedal og Emil Kæmpe Start 4. april	<b>Ungespring</b> Alle niveauer er velkomne på holdet, og vi er alle klar på at øve spring i alle former og størrelser. Så hvis du føler det er noget for dig, så kom glad! Og tag endelig en ven med!

SKIC	Mandag kl. 16.30-17.30 Vivi Bagterp Start 8. april	<b>Springrødder 5-6 år</b> Springrødder er holdet for drenge og piger i alderen 5-6 år. På holdet vil vi bl.a. øve os i at slå baglæns koldbøtter, stå på hænder, lave vejr møller, saltoer og flikflak, samt bevæge os til musik. Holdet er for alle uanset niveau - men det er en forudsætning at du kan være til gymnastik uden dine forældre.
	Onsdag kl. 16.15-17.00 Natalie Friborg, Mette Meng Start 3. april	<b>Forældre/barn</b> 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, 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 både børn og voksne får sved på panden. Så husk at have tøj på, I kan bevæge jer i. Vi forventer at forældrene deltager aktivt sammen med deres barn, samt hjælper med udpakning og oprydning af redskaber i løbet af holdets varighed.
	Onsdag kl. 17.00-17.45 Sine Andersen, Camilla Bøgballe, Lærke Krarup Start 3. april	<b>Forældre/barn</b> 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, 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 både børn og voksne får sved på panden. Så husk at have tøj på, I kan bevæge jer i. Vi forventer at forældrene deltager aktivt sammen med deres barn, samt hjælper med udpakning og oprydning af redskaber i løbet af holdets varighed.

## Sommergymnastik for Hinnerup Gymnastik 2024

### Voksne

Rønbæk-skolen	Tirsdage 18:00 -18:50 Lena Markussen start 2. april - 28.maj i skolegården v/ gymnastiksalen	<b>Udendørs Forårstræning</b> <b>MBL/TABATA,</b> En god kombination med MBL og tabata, der giver en anderledes træning udendørs.
	Tirsdage 19:00 -19:50 Lena Markussen start 2. april - 28.maj Skolegården v/gymnastiksalen	<b>Udendørs Herretræning/tabata</b> En god træning med kombination med tabata og anderledes træning udendørs Et udendørs hold kun for mænd

	<p>Onsdage 18:00-19:15  Connie Sørensen  Start 3. april  Gymnastiksalen</p>	<p><b>Stram op</b></p> <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>
HH-Skolen	<p>Torsdage 18:30 -19:20  Lena Markussen  start 4. april - 23. maj  Cykelskur v/ C-klyngen</p>	<p><b>Udendørs Forårstræning tabata M/K</b></p> <p>hold for kvinder og mænd  Du får en sjov og anderledes træning udendørs, hvor kroppen bliver trænet igennem med tabata m.m.</p>
SKIC	<p>Onsdage 18:00-19:00  Jeanette Bramming  Start 3. april  Gymnastiksalen</p>	<p><b>Zumba</b></p> <p>Zumba Fitness på 12. År i Søften  Kom og dans dig glad med os til skøn latin amerikansk musik.  Vi danser Samba, Cumbia, Reagaton, Salsa Merenque, diverse radiohits samt gamle Oldies.  Når træning også skal være sjovt!</p>
	<p>Onsdage 19:00-20:00  Jeanette Bramming  Start 3. april  Gymnastiksalen</p>	<p><b>Yoga</b></p> <p>Kom og stræk din krop glad.  Mild Hatha Yoga hvor alle kan være med.  Fokus på udstrækning, vejrtrækning, smidighed og enkelte styrke øvelser  Medbring gerne egen måtte og et tæppe til udspænding sidst i timen.</p>