

Retningslinjer for udøvere - Gymnastik afdelingen

- Ankom omklædt til træningen og forlad træningsområdet umiddelbart efter træning. Kun aktive gymnaster på gulvet.
- Overhold tiderne, så trænerne har tid til at rengøre redskaber og gøre klar til næste aktivitet.
- Vask eller sprit hænder før og efter din aktivitet. Sprit hænder, ved skift mellem lokaler.
- Ved mindste sygdomstegn bliver du hjemme.

Kontingent betales via hjemmesiden

www.stepping.dk

Fanen - foreninger => gymnastik => hold-tilmelding => find det hold du vil tilmelde dig => opret dig, hvis du er helt ny bruger eller brug dit login.

Tilmeld dig via hjemmesiden allerede fra uge 38 eller senest i uge 41. (Jump4fun tilmeldes senest i uge 46).

Virker det ikke, så kan der indbetales på:
reg.nr. 1551 konto nr. 7380000010. Meddelelse til modtager skal indeholde barnets fødselsdag og navn fx.020415 Pia Høst.
Giv holdets træner besked om indbetaling på konto.

Har I spørgsmål omkring holdene, kontingent, dragter m.v., er I velkommen til, at snakke med trænerne eller kontakte en fra bestyrelsen.

Formand Lis Petersen 24803922
 Reiner Hansen 30315851
 Charlotte Bødker 51787031
 Kim Lund 20145683
 Janni Hansen 30645683
 Tina Gunde Hansen 30131940
 Brita Lydiksen 22885410



2020/2021

Opstart i uge 38 (dog Jump4Fun i uge 43)

Juleafslutning i uge 51

Opstart efter jul i uge 1

Gymnastikopvisning 5.marts 2021

Sæsonafslutning i uge 10

Der vil i løbet af sæsonen være teater, julefrokost og andre arrangementer på friskolen og i idrætsforeningen, som kan ændre lidt i programmet. Spørg træneren for dit hold.

Sæsonens hold

TURBOTUMLINGERNE:

Tag mor, far, eller bedste underarmen og kom til familiegymnastik.

Styrk familiens sammenhold, sundhed og netværk, mens vi skruer op for pulsen og de voksne får sved på panden. Vi har fokus på leg, bevægelse, sanser og laver en masse aktiviteter som I også kan bruge hjemme. Det er gentagelse på gentagelse, så de små turbotumlinger ved hvad der skal ske og kan føle sig trygge.

Der skal løbes, hoppes, kravles, danses, samt leges med alle vores redskaber.

Maddie og Peter er super klar til at tage godt imod jer.

Tid: Tors 16.00-16.50

Alder: **Børn 0-3/4år, Voksne: alle aldre**

Pris: 350kr.(incl. T-shirt til børnene)

Instruktør: Maddie 22500541 og Peter

SKUMFIDUSERNE:

Et hold for friske drenge og piger, der fylder 4 år i løbet af sæsonen. I er glade for bevægelse med højt aktivitetsniveau. Vi laver samarbejdsøvelser, løbelege, boldspil og bevægelse på redskaber. Vi skal arbejde med balance, styrke, puls, rytme, socialisering og brænde en masse energi af, mens vi har det sjovt.

Tag dine kammerater under armen og kom i Trekløverhallen for at tumle sammen med alle de andre skumfiduser. Husk en drikkedunk, for du kan blive tørstig undervejs.

Tid: Tors. 17.00-17.50

Alder: **4år - 0.kl.**

Pris: 350kr. (incl. T-shirt)

Instruktør: Maddie 22500541, Peter, Marianne, Selina, Lotus og Marlee

SPRINGMIX:

Holdet hvor vi spiller med musklerne - både når vi varmer op, springer og laver rytme serier. Hele kroppen skal I bevægelse og hjernen udfordres med både balance, koordinering og samarbejde.

Vi prøver at tage højde for de forskellige niveauer, aldersgrupper på holdet, hvem der helst vil springe og hvem mere er til rytmer.

Der bliver mulighed for begge dele og alle skal prøve det hele.

Tid: Tors 17.30-18.30

Alder: **1.kl.- 3.kl.**

Pris: 400kr. (incl. T-shirts)

Instruktør tlf.: Anne 21550051 og hjælpere

JUMP4FUN:

For jer der kun vil springe.

Du skal have varme muskler før der kan springes, men hvor lang tid kan det da ta?? :)

Så skal der bare springes igennem på fede baner.

Tid: Tors 18.30-19.45

Alder: **4.kl. - opefter**

Pris: 400 kr. (incl. T-shirts)

Instruktør tlf.: Reiner 30315851, Kim L. og hjælpere.

Jump4fun starter efter efterårsferien.



**Gymnastikopvisning
fredag d. 5.marts 2021**

Vi har også voksenhold.

Turbokvinder om

tirsdagen

kl.19.00-20.00

