

## Kontingent betales via hjemmesiden

[www.stepping.dk](http://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.

**DU KAN NU BETALE MED MOBILE PAY**

Tilmeld dig via hjemmesiden allerede fra uge 37.

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

Formand	Elisabeth Barsballe 27628606
	Reiner Hansen 30315851
	Peter Ellehage 22722166
	Anne Hansen 21550051
	Thyge Simonsen 51500366



**2023/2024**

**Opstart i uge 37 - torsdag d. 14.sept.**

**Juleafslutning torsdag d. 14.dec. 2023**

**Opstart efter jul torsdag d. 4.jan. 2024**

**Gymnastikopvisning  
Lørdag d. 2.marts 2024**

**Sæsonafslutning torsdag d.7.marts**

# Sæsonens hold

## FORÆLDRE/BARN:

Tag mor, far, eller bedste under armen 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 mindste ved hvad der skal ske og kan føle sig trygge.

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

Maddie og Anne 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. overdel)

Instruktør: Maddie Ellehage 22500541 og Anne Hansen 21550051

## POWER KIDS:

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 med og kom i Trekløverhallen for at tumle sammen med alle de andre banditter på holdet. Husk en drikkedunk, for du kan blive tørstig undervejs.

Tid: Tors. 17.00-17.50

Alder: **4år - 0.kl.**

Pris: 350kr. (incl. overdel)

Instruktør: Maddie 22500541, Anne, Karina, Kasper.

## SPRINGMIX:

Holdet hvor vi spiller med musklerne - både når vi varmer op, leger, 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 der mere er til rytmer.

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

Tid: Tors 18.00-19.00

Alder: **1.kl.- 4.kl.**

Pris: 400kr. (incl. overdel)

Instruktør tlf.: Anne Hansen 21550051, Maddie 22500541

## JUMP AND FUN:

Glade, spænstige og dygtige gymnaster med en kæmpe fællesskabsfølelse - det sådan I har det, når sæsonen slutter.

Du skal have varme muskler før der kan springes. Det klarer vi med leg, bevægelser der skal koordineres og rytme sekvenser med forskellige håndredskaber.

OG SÅ skal der springes igennem på fede baner.

Tid: Tors 18.30-20.00

Alder: **5.kl. - opefter**

Pris: 400 kr. (incl. overdel)

Instruktør tlf.: Reiner Hansen 30315851

**Gymnastikopvisning**  
**Lørdag d. 2.marts 2024**  
**Indmarch kl.10.00**

**Vi har også voksenholdet**  
**Turbokvinder om**  
**tirsdagen kl.19.00-20.00**