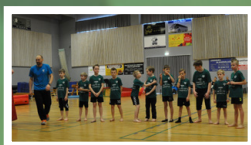




Ans IF Gymnastik

OPSTART I

ANS IF GYMNASTIK 2016/2017





FORORD

I denne folder kan du få et overblik over de forskellige hold. Du kan se, hvem der er instruktører på de enkelte hold, hvad de vil arbejde med og træningstiderne.

Vi har fået flere nye instruktører og kendte ansigter har sagt ja til at fortsætte som instruktører. Dette betyder at vi igen i år kan tilbyde en bred palette af hold i gymnastikafdelingen der tilbyder aldersvarende gymnastik for børn fra 1 år og op til udskolingen og desuden som noget nyt 2 voksenhold.

I denne sæson starter vi et ekstra voksenhold op, som fokuserer på at komme i bedre form. Her vil der blive arbejdet med konditionstræning og det at få gennearbejdet hele kroppen og styrket alle muskelgrupper til hver træning. Se mere om holdet her i folderen.

Sidste år startede vi op med familie gymnastik en søndag om måneden. I år fortsætter vi dette tiltag. Nu med større fleksibilitet i form af betaling fra gang til gang. På holdet er der mulighed for nogle sjove fysiske timer sammen som familie. Se datoerne for træning her i folderen.

Desuden er gymnastikudvalget nu blevet fuldtalligt efter et år hvor vi har været ret underbemandet. Vi glæder os meget til at komme i gang med det nye samarbejde, som allerede nu tegner til at blive rigtig godt. Det nye udvalg præsenteres sidst i dette forord.

Skulle du have spørgsmål eller har du lyst til at hjælpe til i gymnastikafdelingen, så kontakt os endelig. Der er altid plads til frivillige kræfter.

I gymnastikafdelingen glæder os rigtig meget til, at vi starter op på en ny sæson igen i uge 35, og vi håber at se mange glade gymnaster i skolehallen.

Vi ses :-)

S æ s o n 2 0 1 6 / 2 0 1 7

Gymnastikudvalget består af:



Katrine Haring Andersen
Administrator og conventus



Rikke Sloth Mogensen
Instruktør og materiale



Lotte Vad Blichfeldt
Formand
28 40 86 96
lotte.ans@gmail.com



Marlene Villadsen
Hjemmeside og Facebook



Christina Aagaard Kjeldsen
Økonomi



Sæt allerede nu kryds i kalenderen søndag den 19. marts 2017, hvor vi slutter sæsonen af med et brag af en gymnastikopvisning.



FORÆLDRE/BARN

1-3 år (Årgang 2013-2016) med en aktiv forælder

Mandage kl. 16.00-16.45 i Skolehallen

Opstart mandag den. 29. august.

Pris: 400 kr.

Kom til forældre/barn gymnastik, hvor vi skal tumle, synge, hoppe, danse og kravle både med og uden redskaber. Vi skal have det sjovt, samtidigt med at vi får kroppen rørt og styrket motorikken.

Vi glæder os til at se Jer!

Instruktører:



Stine

Jeg hedder Stine Rarh og bor sammen med min kæreste og 3 børn i Iller. Jeg har tidligere gået til forældre/barn gymnastik med mine 2 drenge, men nu er jeg klar til at prøve kræfter på holdet som instruktør.



Sandie

Jeg hedder Sandie og bor i Iller med min kæreste Nicolaj og vores søn. Som barn har jeg selv gået til gymnastik. Jeg har deltaget i 1 sæson på forældre/barn holdet med min søn. I år vil jeg glæde mig til at prøve kræfter af som instruktør.

HOPPELOPPERNE

3-4 år (Årgang 2012-2013) helt selv - uden forældre

Mandage kl. 16.45-17.30 i Skolehallen

Opstart mandag den. 29. august.

Pris: 375 kr.

Vi starter fra bunden med den grundlæggende motorik og rytmik, hvor vi vil sørge for, at alle børn kan være med både nye og øvede. Vi skal danse, synge, lege og hoppe en masse alt imens vi bliver super dygtige til gymnastik. Vi skal gi' den fuld gas og bare have det sjovt.

Vi glæder os til at se dig!

Instruktører:



Linda

Jeg hedder Linda og bor her i Ans sammen med min mand, Torben og vores to børn. Jeg arbejder som folkeskolelærer, hvor jeg har mange timer som idrætslærer. Jeg skal i år være sammen med min datter, Cecilie, som skal være hoppeløppe sammen med jeres barn. Jeg glæder mig til masser af sjov med jeres barn.



Vivian

Jeg hedder Vivian og bor i Iller med min mand Henrik og to børn, og arbejder som lønkonsulent på Viborg Katedralskole. Jeg har gået til redskabsgymnastik og spring som barn og ung, og har deltaget to sæsoner på forældre/barn holdet med Nicklash, og var instruktør sidste sæson med Isabella.



KRUDTUGLERNE

5-6 år (Årgang 2010-2011)

Tirsdage kl. 16.30-17.30 i Skolehallen

Opstart tirsdag den 30. august.

Pris: 400 kr.

Vi skal have det sjovt mens vi træner motorikken, balancen og styrken. Vi udfordrer os selv både med og uden redskaber, og danner grundlag for at vi kan lave superflotte kolbøtter, håndstand, vejr møller, salto og andre seje spring.

Instruktører:



Anja

Jeg hedder Anja og bor i Iller sammen med min mand og tre børn, og til daglig arbejder jeg som lægesekretær. Jeg har som barn og ung været meget gymnastik-aktiv, og finder stadig stor glæde ved gymnastikken. Dette bliver min 5. sæson som gymnastikinstruktør i Ans IF, tidligere har jeg haft fornøjelsen af forskellige hold i alderen 1-7 år

Hjælpetrænere:

Laura som går i 9. klasse og Marthin som går i 7. klasse er klar til at hjælpe med at vi får en masse gode gymnastikoplevelser på holdet. De har begge været hjælpetrænere på tidligere hold sammen med Anja.

KRUMSPRINGERNE

1.-2. klasse (Årgang 2008-2009)

Onsdage kl. 16.45-18.00 i Skolehallen

Opstart onsdag den 31. august.

Pris: 425 kr.

Denne sæson vil fokus være grundelementerne til de forskellige spring som kolbøtter, salto, vejr møller og araberspring. Vi vil også arbejde med balance og styrke/smidighed, samt seje og tossedede krum spring. Vi skal have det sjovt og bruge en masse krudt. Der bliver fart over feltet.

Instruktører:



Gitte

Jeg hedder Gitte og bor i Ans sammen med min mand Jesper, og vores 2 piger. Til dagligt er jeg privat dagplejer og har Dagplejen Solsorten. Selv startede jeg til gymnastik som 4 årig. Springgymnastik har altid været min passion, og i alt har jeg været gymnast i ca. 18 år.



Britta

Jeg hedder Britta Vang Falkenberg og bor i Ans By. Jeg bor med min mand Jesper og vores to piger Malou og Sarah. Til dagligt arbejder jeg som kok og konditor. Som barn og ung har jeg dyrket spring/rytme gymnastik. Jeg har før været instruktør på adskillige børnehold i både gymnastik og svømmehold i Them.



POWERKIDS

Fra 3. klasse og op

Torsdage kl. 17.00-18.00 i Skolehallen

Opstart torsdag den 1. september.

Pris: 400 kr.

Først og fremmest skal vi have det sjovt. Vi skal lege med gymnastikken, udfordres motorisk og styrke musklerne i hele kroppen. Vi skal lave små rytmesekvenser til musik. Vi skal lave alle mulige forskellige sjove og seje spring, både på måtte og trampolin: fx håndstand, vejrmøller, araberspring, flik-flak, kraftspring, overslag og salto. Vi skal også eksperimentere med parkour og andet inspireret af gymnastikken.

Instruktører:



Nicolaus

Jeg hedder Nicolaus, og bor i Iller sammen med min familie. Til hverdag er jeg lærer på en idrætsefterskole. Jeg stiftede for alvor bekendtskab med gymnastikken under min uddannelse på Silkeborg Seminarium. Siden har jeg undervist i gymnastik på mange klassetrin som en del af idrætsundervisningen.



Allan

Min navn er Allan. Jeg bor i Ans med min kone og vores 2 børn. Til daglig er jeg lærer på skolen i Ans, hvor jeg blandt andet underviser i idræt. Jeg har siden jeg var ganske lille altid været bidt af spring gymnastik og de udfordringer og sejre gymnastikken kan give.



Betina

Jeg hedder Betina, er 34 år og jeg bor lidt uden for Ans sammen med min mand og vores 2 børn.

Jeg har tidligere været rytme/spring gymnast igennem 15 år og har derudover før været instruktør for børn mellem 3-6 år.

”KOM I FROM”

Voksne i alle aldre

Tirsdage kl. 20.00-21.30 i Skolehallen

Opstart tirsdag den 30. august.

Pris: 550 kr.

Dette hold henvender sig til voksne som gerne vil i bedre form på et hold, hvor det sociale også prioriteres. Der vil til hver træning være fokus på at få pulsen op og forbedret konditionen uanset hvilken form man starter ud med. Desuden opbygges timerne så alle musklerne i hele kroppen gennemarbejdes via styrke- og cirkeltræning samt forskellige øvelser til musik som understøtter lysten til bevægelse. Det er ikke et krav at man er god til at koordinere arme og ben for at gå på holdet, men derimod at man er indstillet på at give den gas, at arbejde med kroppen, at blive udfordret og at have det sjovt.

Kom og prøv om det er noget for dig, – der er betaling ved tredje træning.

Instruktører:



Susan

Mit navn er Susan, jeg har 2 børn på 14 og 11 år. Bor i Ans. Jeg har ingen erfaring som instruktør, men har gået på hold i motionscenter, og kan byde på masser af vilje og gå-på-mod. Ingen bliver nogensinde for gammel til at prøve noget nyt. Jeg sætter stor vægt på det sociale, og forhåbentlig får jeg nogle til at smile lidt og komme til hyggelig træning.



Lotte

Jeg hedder Lotte og bor i Ans med min mand og vores 2 børn. Jeg har været involveret i gymnastikken i Ans siden 2010, både som instruktør på børnehold i alle aldre og som formand. Tidligere har jeg også arbejdet med voksenhold. Desuden har jeg gået på diverse gymnastik- og fitness hold og til håndbold i mange år, og nu er lysten der til at tage nye udfordringer op med dette hold.



GYMNASTIK FOR KVINDER

Voksne kvinder i alle aldre

Torsdage kl. 19.00-20.00 i Skolehallen

Opstart torsdag den 3. september

Pris: 500 kr

Har du lyst til sjov gymnastik hvor der bliver arbejdet med hele kroppen - lavet styrke og kredsløbstræning, så er dette holdet for dig.

Timerne kommer blandt andet til at bestå af en grundig opvarmning, styrke og kredsløbstræning, udstrækning og balance. Der vil blive fokuseret på både de store muskelgrupper og de små muskler, og der vil være høj aktivitet og sved på panden. Der vil ofte være stationstræning så alle deltagere uanset alder og niveau kan udfolde sig på bedste vis, og få det bedste ud af træningen.

Instruktører:



Janne

Mit navn er Janne. Jeg har næsten altid lavet gymnastik - som barn og ung var det rytmisk gymnastik på opvisningshold. Siden har jeg været igennem hele bølgen med Jane-Fonda aerobic - Mave-balle-lår - hold, motionshold med opvisning, pilates osv. Jeg har tidligere haft forskellige børnehold samt 6 år med voksenhold.



FAMILIE GYMNASTIK

Familier med store og små børn

Søndage kl. 10.00-11.30 i Skolehallen

Pris 10 kr. pr. deltager. pr. gang.

Betaling sker kontant til instruktøren ved hver træning.

Træning 1 gang hver måned, på 1. søndag i måneden:

4. september 2016.

2. oktober 2016.

6. november 2016.

4. december 2016

8. januar 2017.

5. februar 2017.

5. marts 2017.

Dette hold er gymnastik for hele familien. Store og små skal have det sjovt. Vi skal lege, grine, udfordre motorikken og have sved på panden. Mest af alt skal vi have en rigtig god formiddag sammen med og uden redskaber. Det er et tilbud til børnefamilierne. Her kan alle aldre få motion på en gang! Fokus vil være på børnene, men der vil også blive udfordringer til forældrene. Som voksne skal I være lige så aktive som børnene, og selvfølgelig skal I alle være i gymnastiktøj. En sjov måde at være samme med familie, naboer og klassekammerater på, hvor alle kan være med. Vel mødt.

Instruktører:



Mette



Anders



Henrik



TILMELDING

Tilmelding og betaling sker på Ans IF's hjemmeside,
og det skal man gøre senest 3. gang man træner.

Gå ind på www.ansif.dk
Vælg kontingent,
Vælg gymnastik,
Vælg hold

Derefter udfyld med dit BARNs navn og fødselsdag osv.

Udfyld mailadresse, så det er muligt for instruktører
at sende informationer til alle forældre pr. mail.

*Jer der er oprettet i systemet må gerne lige kontrollere
at alle oplysninger som mail adresse og tlf. nr.
er opdaterede og korrekte*

