



Ans IF Gymnastik

OPSTART I

ANS IF GYMNASTIK VOKSNE



**NYHED: VOKSENTRÆNING PÅ 4 HOLD
- OG MULIGHEDER FOR AT KOMBINERE DIN TRÆNING**



FORORD

I denne folder kan du få et overblik over de forskellige voksenhold vi tilbyder i Ans IF under gymnastikafdelingen. Du kan se, hvem der er instruktører på de enkelte hold, hvad de vil arbejde med på holdene og træningstiderne.

Vi har i år valgt at forenkle mulighederne for at træne 2 gange om ugen på tirsdags-, og torsdagsholdet hvor der arbejdes med puls og fysisk træning da der er et samlet kontingent og man selv bestemmer om man vil gå på det ene hold eller ønsker en kombination.

Derudover tilbydes igen i denne sæson 2 yogahold som både fokuserer på fysisk og mental træning. For at alle kan få det bedste ud af yoga er der max 20 deltagere på yogaholdene, da vores instruktør skal kunne nå rundt til alle deltagere og sikre at alle udfører øvelserne korrekt.

Alle hold er beskrevet nærmere i folderen så du kan få et indblik i hvilke hold der laver hvad.

Bagerst i folderen kan du læse mere om priserne og de muligheder du har for at kombinere din træning.

Vi håber at i vil tage godt imod vores nye tiltag og vi glæder os meget til at komme i gang med træningen og glæder os til at gense kendte ansigter samt byde nye deltagere velkommen i foreningen.

Gymnastikudvalget består pt kun af 2 personer, og vi leder efter nye kræfter, som kan være med til at styrke og tegne gymnastikafdelingen i fremtiden. Op-gaver, som vi mangler hænder til, er bl.a. conventus (som vi bruger til medlemsskartotek), tøjbestilling og økonomi. Hvis det kunne være noget for dig – hører vi gerne fra dig. Vi vil prioritere at finde nogle, der har små børn eller er aktive på voksenholdene, for dermed at fastholde en kontaktflade til medlemmer i alle aldre.

Skulle du have spørgsmål eller har du lyst til at hjælpe til i gymnastikafdelingen i øvrigt, 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 36, og vi håber at se mange glade deltagere.

Vi ses :-)

Gymnastikudvalget består af:



Lotte Vad Blichfeldt

Formand
28 40 86 96
lotte.ans@gmail.com



Marlene Villadsen

Facebook mm.
60 12 59 98
marlene.villadsen@gmail.com





VOKSENHOLD

Fællesskab, kondition og styrke

Tirsdage kl. 19.30-20.45 i Skolehallen

Torsdage kl. 19.15-20.30 i Skolehallen

Opstart tirsdag den 1. sept. eller torsdag den 3. sept.

Pris: 500 kr. for fri træning på disse hold

Det er valgfrit om man ønsker at gå på et af holdene eller en kombination.

Holdene er til dig, som ønsker at blive strammet op indefra med mange forskellige øvelser til god musik, der understøtter lysten til bevægelse. Vi vil til træningen bl.a. udnytte redskaber som elastikker, håndvægte og stepbænke. Du vil på holdene blive klogere på din kropsholdning i forskellige øvelser, bl.a. med fokus på din coremuskulatur. Dette betyder at vi arbejder hele kroppen igennem i en blanding af styrke og kredsløbstræning, og du får styrket både de store muskelgrupper og de mindre muskler omkring led mm. Der vil til hver træning bl.a. indgå cirkeltræning, hvor der er stor mulighed for individuelt at blive udfordret på dit niveau. Hver træning afsluttes med udstrækning, så kroppen kommer ned i "gear" igen.

Holdene er for alle aldre og henvender sig både til nye og øvede og øvelserne tilpasses den enkelte. Det er ikke et krav at man er god til at koordinere arme og ben for at gå på holdet, men at man er klar til at blive udfordret og at have det sjovt.

Instruktørteamet samarbejder om programmerne så timerne er bygget op omkring det samme grundmateriale, dog vil der være en lille forskel da torsdagsholdet vil indeholde en anelse mere pulstræning. De primære instruktører om tirsdagen er Susan og Lotte, mens Tina og Lena er de primære instruktører om torsdagen



Susan

Jeg hedder Susan, bor i Ans og har 2 teen age børn.

De sidste 3 år har jeg været en del af instruktørteamet på voksenholdene. Ved hjælp af stor viljestyrke og gå-på-mod har jeg formået at udvikle mig og har lært en hel masse om god træning og spændende øvelse. Jeg sætter stor pris på det sociale og et godt grin imellem den hårde træning.

Instruktører:



Tina

Mit navn er Tina. Jeg bor i Ans med min mand og to drenge på 10 og 13. Jeg har både som ung og voksen taget et utal af instruktørkurser og har været gymnastik- og ropeskippinginstruktør for børn i alderen 3-14 år. Derudover har jeg DGI's gymnastikinstruktøruddannelse og jeg er uddannet idrætslærer. Det er en ny udfordring for mig at skulle være medinstruktør på et voksenhold, men jeg tænker, at jeg kan bruge ovenstående viden og erfaring, så jeg glæder mig til det. Det er vigtigt for mig at træningen giver øget puls, så konditionen forbedres, at træningen giver en stærkere krop, men bestemt også en oplevelse af at være en del af et fællesskab og at få smil på læben.



Lena

Jeg hedder Lena og bor i Ans by sammen med min mand og to drenge. Jeg har altid interesseret mig for krop og bevægelse, mest gennem boldspil og styrketræning, men bruger det også til daglig som idrætspædagog. Jeg glæder mig til at kunne bidrage med min viden inden for styrke, core og teknik. Jeg kan hjælpe dig med at starte lige hvor du er med forskellige øvelser så du undgår skader. Dette med udgangspunktet, at kroppen undgår at stresse, men langsomt strammes op indefra. Jeg glæder mig til at træne sammen med jer.



Lotte

Jeg hedder Lotte og bor i Ans med min mand og vores 2 piger. Jeg har været involveret i gymnastikafdelingen i Ans siden 2010, både som instruktør for voksne og på børnehold i alle aldre og som formand. Tidligere har jeg også i andre foreninger arbejdet med både børne og voksenhold. Desuden har jeg gået på diverse gymnastik- og fitness hold og til håndbold i mange år. Jeg glæder mig til en ny sæson, hvor vi vil arbejde med et fornyet koncept med træning for voksne i Ans.



YOGA

Voksne i alle aldre

Mandage kl. 19.00 - 20.00 i AIKC's nye lokaler

Opstart mandag den 31. august og frem til og med uge 50.

Onsdage kl. 17.00 - 18.00 i AIKC's nye lokaler

Opstart onsdag den 2. september og frem til og med uge 50.

Pris pr. hold: 400 kr.

Max. 20 deltagere pr. hold



Yogaen er for alle der ønsker en stærkere og mere smidig krop, samt ro i sindet og en øget bevidsthed om egen person. Yoga er en række øvelser, som udføres siddende, stående og liggende i takt med åndedrættet. Det kræver ikke højt fitness niveau eller smidighed for at kunne deltage på holdet. Yoga kan tilrettes alle aldre og målgrupper. Det kræver kun lidt gå-på-mod og tålmodighed, da yoga kan tage lidt tid at finde sin balance i.

Yoga er bl.a. godt for rygsmærter, uro i benene, tankemylder, fordøjelsen, stress og meget mere. Desuden kan yoga ruste os til de bump, der kommer igennem livet, ved at vi arbejder med at være i vores egen krop og øge bevidstheden igennem åndedrættet.

Instruktører:



Line

Mit navn er Line og jeg bor i Ans med min søn. Jeg har dyrket yoga siden 2009, mest Ashtanga yoga, men har også været omkring Hatha, Flow og yin yoga. Jeg går meget op i kvaliteten af øvelserne, den kropsbevidsthed og mentale ro de giver. Det er den passion, jeg brænder for at give videre. Udover yogaen, har jeg i mine ungdomsår danset og spillet håndbold. Men yogaen er, for mig, den bedste motion af krop og sind. Jeg glæder mig til dele min passion med jer alle sammen.

PRISER OG RABATMULIGHEDER

Du har mulighed for at vælge et enkelt hold eller at kombinere din træning.

Da der maksimum kan være 20 deltagere på yogaholdene kræver det, at du tilmelder dig det yogahold, du ønsker at deltage på. Hvis du vil kombinere yoga og træning på øvrige voksenhold, bliver du nødt til at foretage 2 tilmeldinger. Dvs. yoga og tilkøb fri træning på voksenhold.

Fri træning på voksenhold tirsdag og torsdag	500 kr.
Yoga (mandag)	400 kr.
Tilkøb fri træning voksenhold, tirsdag og torsdag (hel sæson)	300 kr.
Yoga (onsdag)	400 kr.
Tilkøb fri træning voksenhold, tirsdag og torsdag (hel sæson)	300 kr.

Der åbnes op for tilmelding til holdene den 25. august kl. 18.00

På Ans IFS hjemmeside under kontingent.

OBS:

Voksenholdene træner fra start september 2020 til slut marts 2021

Yogaholdene er fra start september 2020 til jul 2020

For at have muligheden for at kunne justere på udbuddet af yoga ift. den interesse der er for tilbuddet, har vi valgt at yogaholdene er fra sæsonstart primo september og ind til jul.

Herefter vurderes det, om der er behov for flere hold, eller om der skal starte et øvet og et begynderhold op eller evt. et hold i dagtimerne.

Hvis du kom på venteliste til holdene før jul, har du derfor mulighed for at komme i gang efter jul, da der bliver en ny tilmeldingsrunde.





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 navn og fødselsdag osv.

Udfyld mailadresse, så det er muligt for instruktører
at sende informationer til alle deltagere 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*

