



Ans IF Gymnastik

OPSTART I

# ANS IF GYMNASTIK VOKSNE



**VOKSENTRÆNING PÅ 5 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 i træningstiderne.

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

Derudover tilbydes igen i denne sæson 3 yogahold, som både fokuserer på fysisk og mental træning. Vi tilbyder to forskellige former for yoga: Asthange og Hatha. For at alle kan få det bedste ud af yoga, er der max antal deltagere på yogaholdene. 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 formoder, at den kommende sæson giver plads til mere træning og ikke som tidligere bliver præget af nedlukninger og begrænsninger pga. pandemien. Vi glæder os nemlig så meget til at komme i gang igen på fuld styrke. Skulle der mod forventning opstå udfordringer med Corona restriktioner, vil vi hurtigt forsøge at agere og melde evt. ændringer for træning ud via conventus og gymnastikafdelingens facebookside.

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

Gymnastikudvalget er igen blevet fuldtalligt, og vi glæder os til det kommende arbejde med at udvikle gymnastikafdeling. Vi har allerede flere planer i støbeskeen, som vi informerer nærmere om senere. Har du nogle gode idéer så kontakt os endeligt. 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 vi 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 og opvisning  
28 40 86 96  
lotte.ans@gmail.com



**Marlene Villadsen**  
Facebook og økonomi mm.  
60 12 59 98  
marlene.villadsen@gmail.com



**Maria Rønberg Laursen**  
Instruktør og materialer  
28 25 22 39  
mariaroenberg1510@gmail.com



**Heidi Hagelskjær Broholt Siim**  
Administrator og conventus  
30 20 72 17  
heidi.hagelskjaer@hotmail.com



## VOKSENHOLD

Fællesskab, kondition og styrke

**Tirsdage kl. 19.30-20.45 i Skolehallen**

*Instruktører: Susan og Lotte*

**Torsdage kl. 19.15-20.30 i Skolehallen**

*Instruktører: Tina og Lena*

*Opstart tirsdag den 7. september eller torsdag den 9. september.*

*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. 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. Der vil dog være en lille forskel, da torsdagsholdet vil indeholde en anelse mere pulstræning.

Vi glæder os til at gense så mange som muligt fra tidligere år, men vi håber også at tage imod nye på holdet. Alle er velkomne.

## Instruktører:



**Susan**

Jeg hedder Susan, bor i Ans og har 2 teenager. De sidste 4 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 øvelser. Jeg sætter stor pris på det sociale og et godt grin imellem den hårde træning.



**Tina**

Mit navn er Tina. Jeg bor i Ans med min mand og to drenge. Jeg har brugt meget tid i mit liv på gymnastik, både som deltager, idrætslærer og instruktør. Som instruktør på voksenholdet i Ans, kan jeg bl.a. bidrage med såvel konditions- som koordinationstræning. Udstrækning og afspænding mener jeg også er vigtige elementer. En god træning for mig styrker krop, sind og følelsen af at være en del af et fællesskab.



**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. Desuden har jeg gået på diverse gymnastik- og fitness hold og til håndbold i mange år og tager gerne inspiration af forskellige træningsøvelser med på holdet. Jeg glæder mig til en ny sæson med fuld gas og spændende træning.



## YOGA

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 holdene. 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 rygsmerter, 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. Vi tilbyder to forskellige træningsformer for yoga fordelt på 3 træningstider. Alle yogahold er med Line som instruktør.

### 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 stiftet bekendtskab med Flow og yin yoga. Desuden var jeg sidste sommer på 6 ugers uddannelsesforløb i Holland med Hatha 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 er sat et max deltagerantal på yogaholdene for at sikre kvaliteten i undervisningen, kræver det, at man tilmelder sig et yogahold. Hvis du vil kombinere yoga og træning på øvrige voksenhold, bliver du derfor nødt til at foretage to indkøb for, at vores kontingentsystem kan håndtere tilmeldingen.

Fri træning på voksenhold tirsdag og torsdag	500 kr.
Asthange Yoga (mandag)	350 kr.
Tilkøb fri træning voksenhold, tirsdag og torsdag (hel sæson)	300 kr.
Hatha Yoga (onsdag)	350 kr.
Tilkøb fri træning voksenhold, tirsdag og torsdag (hel sæson)	300 kr.
Hatha Yoga (fredag)	350 kr.
Tilkøb fri træning voksenhold, tirsdag og torsdag (hel sæson)	300 kr.

## Asthange Yoga

Voksne i alle aldre

### Mandage kl. 19.00-20.00 i AIKC

Opstart mandag den 6. september og frem til og med uge 50

Pris: 350 kr.

Max 20 deltagere pr. hold

Asthange Yoga er en koreografisk form for yoga med øvelser, som især arbejder med udholdenhed, styrke og smidighed af dine muskler. Asthange Yoga giver lange slanke muskler og er et godt til-læg til anden fysisk træning. Asthange Yoga er den form for yoga, vi tilbød, da vi startede yoga op i foreningen. Holdet er for alle både nybegyndere og øvede, da øvelserne kan tilpasses den enkelte deltager.

## Hatha Yoga

Voksne i alle aldre

### Onsdage kl. 17.00-18.00 i AIKC

Opstart onsdag den 8. september og frem til og med uge 50

### Fredage kl. 10.00-11.00 i AIKC

Opstart fredag den 10. september og frem til og med uge 50

Pris: 350 kr.

Max 15 deltagere pr. hold

Hatha yoga er den oprindelige form for yoga, som alle andre yoga typer udspringer fra. Vi arbejder med styrke, smidighed og koncentration af vores mentale velvære, igennem en række øvelser fra toppen af hovedet til bunden af vores rygsøjle. Holdet er for alle både nybegyndere og øvede, da øvelserne kan tilpasses den enkelte deltager.

**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 2021 til slut marts 2022  
Yogaholdene er fra start september 2021 til jul 2021



## TILMELDING

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

Gå ind på [www.ansif.dk](http://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*

