

# Gymnastik, dans og motion i Vind 2018-2019

HOLD	BESKRIVELSE AF HOLD	ALDER	TRÆNERE	TID	STED	PRIS	START
<b>VOKSEN/BARN HOLDET</b>	På voksen/barn holdet skal vi igennem forskellige lege og aktiviteter styrke barnets motorik og glæden ved bevægelse samtidig med, at mor eller far også får sig rørt. Hver time vil være bygget op omkring sang, dans, leg, samarbejde, redskabsbaner osv. Vi glæder os til at se en flok aktive og nysgerrige børn og forældre.	Op til 3 år	Anne Nedergaard Akstrup Malene Høher Østergård	Mandag kl. 16.45- 17.45	LCV	350,-	24. sep.
<b>SPILOPPERNE</b>	Spilopperne er holdet for de friske drenge og piger der er klar på en masse sjove lege og gymnastik. Vi skal tumle, danse og boltre os på en masse redskaber. Så kom og vær med til nogle sjove timer med gymnastik og leg.	3-5 år	Julie Skovgaard, Lise Rasmussen, Oskar Bøge-Olesen, Signe Mogensen og Mia Bødker Hald	Tirsdag kl. 16.45- 17.45	LCV	350,-	25. sep.
<b>TARZANHOLDET</b>	Tarzanholdet er for piger og drenge, der har lyst til at lave gymnastik og lære at springe. Vi skal bruge alle de seje redskaber, høre det musik vi bedst kan lide og bevæge os så vi bliver helt rundtosset. Det skal være sjovt og vi skal bruge en masse energi.  OBS VI MÅGLER HJÆLPETRÆNERE/FORÆLDREHJÆLPERE PÅ HOLDET!	0-4 kl.	Ditte Knudsen, Anders Bonde, Lisbeth Kirk Mikkelsen, Stine Tandrup Larsen.	Torsdag kl. 16.45- 17.45	LCV	350,-	27. sep.
<b>DAMEHOLDET</b>	Dameholdet bydes velkommen til en ny sæson, hvor jeg vil bestræbe mig på at gennemarbejde hele kroppen. Inspireret af glad musik er målet at styrke kondition og smidighed. Der lægges vægt på det sociale og alle kan uanset alder deltage	Alle er velkomm en	Inge Marie Pedersen	Tirsdag kl. 19-20	LCV	450,-	25. sep.
<b>KARLEHOLDET</b>	Karleholdet er et hold for mænd, som har lyst til en god gang grundtræning og til at få sved på panden samtidigt med at det er sjovt og i godt selskab.	Alle er velkomm en	Torben Baltzer	Mandagkl. . 19.30- 21.30	Sør- vad SKI	450,-	24. sep.
<b>YOGA</b>	Holdet udbydes i samarbejde med VUIF Gymnastik og Sørvad Fitness. I yoga er der fokus på styrke, smidighed, balance og ro. Det giver en stærk krop og løsner op for eventuelle spændinger og stress. Der bruges også åndedrætsøvelser og afspænding for at opnå indre ro og øget overskud. OBS der har været tilmelding til yoga og der er desværre ikke flere pladser på holdet. Hvis du er interesseret i at deltage oprettes nyt hold senere på året – hold øje med opslag på <a href="http://www.vindsiden.dk">www.vindsiden.dk</a>	Fra 8. klasse.	Dorthe Hansen	Onsdag kl. 18.30- 20	LCV/S KI	300,-	22. aug.
<b>TRÆNINGS HOLDET</b>	På træningsholdet bliver hele kroppen trænet sådan at den bliver stærkere og udholdenheden forbedres. Det vil primært være gennem cirkeltræning med forskellige øvelser med fokus på styrke og kredsløb. Alle kan være med - øvelserne tilpasses individuelt og der tages hensyn til eventuelle "skavanker". Holdet er både for mænd/drenge og kvinder/piger. Fra 7. klasse og opefter. Der er garanti for at det bliver sjovt og hårdt. Meget gerne forhåndstilmelding til Ditte inden opstart på sms eller mail: <a href="mailto:51522074/f6819@hotmail.com">51522074/f6819@hotmail.com</a> .	Fra 7. Klasse.	Ditte Knudsen	Torsdag kl. 19.30- 20.30	LCV	450,-	27. sep.
<b>VINDING-VIND FOLKEDANSERE</b>	Folkedans er for alle, der har lyst til at danse. Vi danser for at have det sjovt sammen, I behøver ikke have danset folkedans før, bare I har lyst, så skal I nok få hjælp til at lære det. Vi har nogle hyggelige aftener, hvor vi danser, får kaffe og synger, derefter danser vi igen. Hvis I har lyst til at prøve at danse folkedans, så mød op!	Alle er velkomm en	Lene Møller	19.30-22	Sør- Vad  SKI	450,-	24. okt.