



Gymnastik, dans og motion i Vind 2020/2021



HOLD	BESKRIVELSE AF HOLD	ALDER	TRÆNERE	TID	STED	PRIS	START
VOKSEN/BARN HOLDET	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.	0-3 år	Malene Høher Østergaard. Iben Ulrik- Jespersen	Mandag 16.45- 17.45	LCV	350,-	21. sep.
SPILOPHOLDET	Spilopperne er et hold hvor vi skal lege en masse sjove lege og lave noget sjovt gymnastik. Så kom og vær med til nogle sjove timer med gymnastik, spring og leg.	3-5 år	Lisbeth Mikkelsen Signe Mogensen Frida Pedersen Ida Bonde	Tirsdag 16.45- 17.45	LCV	350,-	22..sep
MGP DANS	Til MGP dans skal vi have det sjovt. Vi skal høre god musik som vi ikke kan lade være med at synge med på og danse til. Vi vil øve os på koordination og seje øvelser og bevægelser og sætte dem sammen så det kommer til at se fedt ud og passer til musikken. Har du lyst til at være med på holdet så tilmeld dig til Ditte inden opstart på tlf. 5152 2074.	1-3. klasse	Ditte Knudsen Andersen Asta Gammelvind Mia Bødker Hald	Onsdag 17- 17.45	LCV	350,-	23. sep.
TONS & LEG	Tons og leg er for piger og drenge, der har lyst til sjov, bevægelse og masser af aktiviteter på redskaber. Vi skal lave de sjovest og sejst redskabsbaner, tonse rundt til god musik og bare have det sjovt sammen. Holdet er i første omgang planlagt frem til jul.	0.-4. klasse	Anders Bonde Aage Gammelvind Rasmus Bonde Jani Hay	Torsdag 16.45- 17.45	LCV	200,-	24.sep.
DAMEHOLDET	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 deltage uanset alder.	Alle	Inge Marie Pedersen	Tirsdag 19-20	LCV	450,-	22. sep.
KARLEHOLDET	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	Torben Baltzer	Mandag 19.30- 21.30	Sørvad SKI	450,-	21. sep.
FYSIO FLOW	I Fysio Flow arbejdes der med kroppens bindevæv med det formål at øge bevægeligheden og aktivere kroppens ro- og hvilesystem. Træningsformen er for dig, der ønsker mere smidighed, færre muskel- og ledsmerter samt mere energi. Alle kan være med. Vi starter hver gang med en grundig opvarmning af led og muskler. Derefter laver vi en serie af øvelser, som slutter af med en udstrækning og afspænding. Tilmelding til Kirsten inden opstart på tlf.: 30121515.	Fra 8. klasse	Kirsten Schøtt	Mandag 18.30- 19.45	LCV	225,- for 10 gange	21. sep.

Ved spørgsmål til programmet kan formand for gymnastikudvalget Ditte Knudsen Andersen kontaktes på mail f6819@hotmail.com eller tlf.: 51522074