

<b>HOLD</b>	<b>BESKRIVELSE AF HOLD</b>	<b>ALDER</b>	<b>TRÆNERE</b>	<b>TID</b>	<b>STED</b>	<b>PRIS</b>	<b>START</b>
<b><i>VOKSEN/BARN HOLDET</i></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.	0-3 år	Iben Ulrik-Jespersen	Mandag 16.45-17.45	LCV	350,-	20. sep.
<b><i>SPILOPHOLDET</i></b>	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	Malene Høher Østergaard Freja Simonsen Frida Pedersen	Tirsdag 16.45-17.45	LCV	350,-	21. sep
<b><i>TONS &amp; LEG</i></b>	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 sejest redskabsbaner, tonse rundt til god musik, stå på hænder, være akrobatiske og bare have det sjovt sammen.	0.-4. klasse	Ditte Knudsen Asta Gammelvind Alma Gammelvind	Onsdag 16.45-17.45	LCV	350,-	22. sep.
<b><i>DAMEHOLDET</i></b>	Sved på panden i kombination til glad musik, skal være med til at understøtte en alsidig grundtræning af hele kroppen, som fører til smidighed, velvære og trivsel. Ved spørgsmål til holdet kontakt Inge Marie på. tlf.: 26214316	Alle	Inge Marie Pedersen	Tirsdag 19-20	LCV	450,-	21. sep.
<b><i>KARLEHOLDET</i></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	Torben Baltzer	Mandag 19.30-21.30	Sørvad SKI	450,-	20. sep.
<b><i>FYSIO FLOW</i></b>	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 afspænding. Tilmelding til Kirsten inden opstart på tlf.: 30121515.	Fra 8. klasse	Kirsten Schøtt	Torsdag 18-19.15	LCV	300,-	23. sep.  Slut uge 49
<b><i>YOGA</i></b>	Holdet udbydes i samarbejde med Vinding 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. Yoga er en skånsom måde at træne kroppen optimalt på. Der er tilmelding til yoga søndag 29. august kl. 17.00 på <a href="http://www.vinding-uif.dk/online-tilmelding/gymnastik/">www.vinding-uif.dk/online-tilmelding/gymnastik/</a> . Pladserne vil blive fordelt efter først-til-mølle. Holdet er for alle - både øvede og nybegyndere. Holdet starter i Sørvad Kultur- og Idrætscenter og siden i Landsbycenter Vind.	Fra 8. klasse	Dorthe Hansen	Onsdag 18.30-20	LCV/SKI	600,-	8. sep.  Slut uge 49.
<b><i>TRÆNINGSHOLDET</i></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. Der er garanti for at det bliver sjovt og hårdt. Meget gerne forhåndstilmelding til Roxana inden opstart på sms 24892604 eller mail: <a href="mailto:roxana_york@yahoo.com">roxana_york@yahoo.com</a>	Fra 8. klasse	Roxana Dumitru	Mandag 19.30-20.15	LCV	250,-  for 10 gange	20. sep.  Slut uge 50

