

Gymnastik og Motion i GG&IF

Gelsted G&IF Gymnastik

SPILOPPERNE

Torsdag kl. 16:45 til 17:30

(Børn 0-4 år sammen med voksne)

Sted: Gymnastiksalen Gelsted Skole

Instr. Stine F. og Marianne (opstart uge 37)

Hygge holdet med fuld bevægelse for de helt små. Der skal laves gymnastik så motorikken bliver styrket. Det sker gennem opvarmning til god musik, leg, sang med fagter, så vi lærer kroppen at kende. Der skal bruges forskellige små redskaber. Laves opstillinger med de store redskaber. De 45 min. bliver bygget ens op så alle føler sig trygge. De voksne skal være klar på, at de skal være på gulvet og give den max gas. Vi glæder os så meget til en ny spændende gymnastik sæson med godt samvær. Vel mødt til alle.

MINISPRING

Tirsdag kl. 16:45 til 17:45

(børn årgang 2019 – 2021)

Sted: Gymnastiksalen Gelsted Skole

Instr. Trine, Dorte, Mie, Pernille, Vigga, Mathilde og Linnea.

Dette er holdet for dem, som vil have det sjovt med springgymnastik. Børnene kan deltage med eller uden forældre. Der er brug for mange hænder til springgymnastik, så når jeres barn i løbet af sæsonen bliver mere selvstændig til gymnastik kan forældre, der er med deres barn til minispring være en stor hjælp på holdet. Vi starter altid med at lave opvarmning, så vi er klar til små og store redskaber. Vi leger og give den max gas i salen til rigtig god musik. I løbet af sæsonen kommer børnene til at lave øvelser på rigtig air-track, i trampolin, øve kolbøtter og forøvelser til håndstand, flikflak, vejrmøller og salto. Timen vil være bygget ens op hver gang, så alle kan føle sig trygge. Kom frisk og tag gerne nogle venner med. Vi står klar i salen og glæder os til at være sammen med Jer. Vel mødt til glad gymnastik på Minispring. Vi afslutter sæsonen med 1 - 2 opvisninger.



SUPERSPRING

Torsdag kl. 16:00-17:30

(0. – 5. klasse)

Sted: Gelsted Hallen.

Instr. Peter, Sanne, Signe, Nicoline, Mille, Lærke, Pernille, Benjamin, Maya og Sara.

For gymnaster i alderen ca. 6-12 år, eller 0. – 5. klasse. Superspring er et spring- og rytmehold, med glade og engagerede gymnaster og trænere. Kom og vær med - Der er smil på læben, sved på panden, og masser af sjov. Vi er et opvisningshold i DGI, hvorfor vi arbejder målrettet med gymnastikken. Vi har en grundig opvarmning, for at styrke kroppens bevægelighed. Vi træner alle spring i delelementer, for at hver gymnast trænes på det individuelle niveau. Vi lægger vægt på, at alle bliver bedre. Vi forventer, at gymnasterne ønsker at lave og lære gymnastik. Vi afslutter hver sæson med ca. 3 opvisninger samt en træningsovernatning. Vi har samarbejde med SFO Pytten om, at de sender gymnastikbørnene afsted i samlet flok fra Pytten til hallen. På glad gensyn på Superspring.

JUNIOR-SPRING

Mandag kl. 18.00-19.30 og torsdag kl. 17.30-19.00

(5.-10. kl.)

Sted: Gelsted Hallen

Instr. Peter, Kenneth, Lisbeth, Karoline, Clara, Gerda og Victoria.

Fed gymnastik for de større børn og unge. Vi øger kompleksiteten på serierne. Vi laver sværere spring og vi styrketræner. Har du lyst til gymnastik er du velkommen, uanset om du er ny gymnast eller har dyrket gymnastik i flere år. Vi er et opvisningshold i DGI, hvorfor vi arbejder målrettet med gymnastikken. Vi har en grundig opvarmning, for at styrke kroppens bevægelighed. Vi træner alle spring i delelementer, for at hver gymnast trænes på det individuelle niveau. Vi lægger vægt på, at alle bliver bedre. Vi forventer, at gymnasterne ønsker at lave og lære gymnastik. Vi afslutter hver sæson med ca. 3 opvisninger samt en træningsovernatning.

Synes du 2 x træning er for meget, er du også velkommen til kun at træne 1 gang

Gymnastik og Motion i GG&IF

Gelsted G&IF Gymnastik

MOTION OG STYRKE

Mandag kl. 18.00-19:30

Sted: Gelsted Hallen

Instr. Laura

Holdet med fokus på at styrke kroppen og øge konditionstallet.

Træningen tager udgangspunkt i helt almindelige styrkeøvelser, så alle kan være med - uanset startniveau. Det vigtigste er at du har gå-på-mod og vilje til at ville. Vi lover du har mulighed for at få sved på panden og vi håber på vi i fællesskab kan sætte os et mål som vi igen vinteren arbejder hen imod.

Vi kunne arbejde med:

- at forbedre - eller overhovedet - at kunne stå i planken
- at kunne løbe 5 km - uden stop eller at gøre det på f.eks. 30 min.

- at kunne tage 10 eller 100 armbøjninger

Vi laver et program til hver mandag, men formen vil hver gang være den samme; vi løber - eller går 30 min. til opvarmning, så vi er sikre på vi alle får sved på panden og arbejder herefter med styrkelse af hele kroppen. Mød op i løbesko og træningstøj - husk indendørsskoene, hvis du vil have sko på til den efterfølgende træning i hallen.

M/K MOTION

Mandag kl. 20.00-21.00.

Sted: Gymnastiksalen Gelsted Skole.

Instr. Peter

Holdet for alle: kvinder som mænd, ung som gammel. Vi styrketræner, leger, dyrker yoga, træner smidighed og bevægelighed for hele kroppen - især mave, ryg samt skuldre. Til sidst slutter vi af med mindfulness. Kom og vær med, du vil føle dig brugt hver gang på den gode måde.

YOGA

Tirsdag kl. 17.45-19.00

Sted: Gymnastiksalen Gelsted skole

Instr. Maria

Vi skal strække og styrke kroppen, men også have fokus på åndedrættet og mindfulness.

SPINNING

Tirsdag og torsdag kl. 19.00-20.00

Sted: Klubhuset

Instr. Carsten

Program er endnu ikke fastlagt, se mere på www.ggif.fyn.dk og på Facebook

TRÆNINGSHOLDET

Kontingentet træningsholdet får du adgang til samtlige voksenhold, samt til yoga om tirsdagen og spinning tirsdag og torsdag. Husk, at der skal bookes tid til spinning, da der kun er 10 cykler. Ønsker du kun at deltage på et enkelt hold, tilmelder du dig blot det hold du ønsker.

OPSTART FOR ALLE HOLD - UGE 36



Gymnastik og Motion i GG&IF

Gelsted G&IF Gymnastik

UGEOVERSIGT

TID	MANDAG	TIRSDAG	TORSDAG
16.00 - 17.30			Superspring
16.00 - 18.00			
16.45 - 17.45		Minispring	
16.45 - 17.30			Spilopper
17.30 - 19.00			Junior-spring
17.45 - 19.00		Yoga	
18.00 - 19.30	Motion og styrke		
18.00 - 19.30	Junior-spring		
19.00 - 20.00			
19.00 - 20.00		Spinning	Spinning
19.30 - 20.30			
20.00 - 21.00	M/K Motion		

PRISER

Spilopperne (forældre/barn)	450 kr. (OBS! Opstart uge 37)
Minispring & Superspring	800 kr. (inkl. opvisningsdragt, som gymnasten må beholde)
Junior Spring	900 kr. (inkl. opvisningsdragt, som gymnasten må beholde)
Voksenhold	550 kr.
Træningsholdet	650 kr. (adgang til alle voksen-hold i ggif)
Spinning / indoor Cycling	100 kr. i kontingent og 25 kr. pr. træningsbooking

Tilmelding og betaling sker på foreningens hjemmeside www.ggif-fyn.dk

Der kan betales med både kort og mobilpay.

Tilmelding er åben fra august 2025 på foreningens hjemmeside www.ggif-fyn.dk

