



GYMNASTIK SÆSONPROGRAM

“DER ER SKET EN DEL SIDEN 1934”



2014/2015

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



Velkommen til sæson 2014/2015 i FGIF gymnastikafdeling

Det er med stor glæde, jeg kan byde velkommen til den nye sæson, hvor det igen i år er lykkedes os at sammensætte et program, der gerne skulle tilgodesee såvel voksne som børn i Fraugde og omegn. Tak til alle instruktører og hjælpere, der igen i år har valgt at ville bruge en del af deres fritid til gavn for os alle. Vi er så heldige, at vi har en stor gruppe af faste og erfarne instruktører, der år efter år siger ja tak til at have hold – støt op om dem og mød op på de forskellige træningssteder.

Sæsonstart

Sæsonen starter i uge 36, mandag den 1. september 2014, med mindre andet er angivet i oversigtstabellen. Du tilmelder dig ved at gå ind på vores hjemmeside www.fraugde-gif.dk, vælg Gymnastik og klik herefter på Hold & tilmelding. Husk at hvis du gik sidste år skal du benytte det samme login som sidst. Hvis du ikke er registreret i Conventus skal du registrere dig som nyt medlem. Oplever du problemer kan du skrive en mail til gymnastik@fraugde-gif.dk. Bag adressen sidder flere kompetente frivillige, som vil besvare din henvendelse hurtigst muligt. Du betaler dit kontingent samtidig med tilmelding. På enkelte hold vil der være begrænsede pladser – det vil fremgå af holdbeskrivelserne på hjemmesiden. Der er åben for tilmelding fra august måned.

Ved sæsonstarten vil der, som altid være repræsentanter fra udvalgene, som vil være behjælpelig med at svare på spørgsmål og give vejledning til indmeldelsesproceduren. Som altid har du mulighed for at prøve et par træningsaftener, inden du endeligt beslutter dig. Også i år har vi tilbud om gymnastik på flere træningssteder, nemlig Fraugde skole, Fraugde Hallen samt på Nørrebjerg skole.

Program 2014/2015

I år udbyder vi 27 hold, som noget nyt tilbyder vi to nye hold for pigerne, nemlig "Tuller 2 the power" for de 6-10 årige samt Fitness-dance for de 10-14 årige. Læs mere om holdene senere i dette blad.

Mixholdet får helt nye instruktører, rytmeinstruktørerne er på plads og glæder sig til at møde alle vores dygtige gymnaster. Vi arbejder intenst på at finde dygtige springinstruktører og har det på plads inden sæsonen starter. På voksensiden er det lykkedes os at få to instruktører til All Roundholdet – så der igen er tilbud til alle jer, der trods fysiske skavanker gerne vil dyrke gymnastik i foreningen.

Er du mere til udendørsaktiviteterne så er Løb og Mouintainbike fortsat på programmet

Der er mange muligheder for alle aldre og begge køn, så kig programmet igennem og find det eller de tilbud, der passer bedst til dig. Du vil finde beskrivelser af de enkelte hold samt træningstidspunkter og priser i dette blad. God fornøjelse :)

NB!

Der kan forekomme ændringer i programmet, men hjemmesiden vil være opdateret så klik ind på www.gymnastik.fraugde-gif.dk og se det nyeste program.



OM Fraugde Gymnastik

INSTRUKTØRER SØGES!!!!

I skrivende stund (juli måned) mangler vi fortsat enkelte instruktører – blandt andet springinstruktører og løbeinstruktører. Lad jer ikke afskrække og mød fortsat op, vi arbejder intenst for at løse disse udfordringer, og regner med at det er på plads i uge 36 :)

Har du selv lyst, eller kender du en, der kunne tænke sig at have et hold, så kontakt mig endelig for at få nærmere information. Ring på 51 18 95 97 og indtal en besked, så kontakter jeg dig.

Vigtige datoer 2014/2015

1. september	Sæsonstart
27. september	Go' nat idræt (for børn og unge)
26. februar	Generalforsamling
22. marts	Opvisning

På gensyn i gymnastiksalen!
Lone Lyng Clausen
Formand FGIF-gymnastik



Fraugde Gymnastik er en forening med ca. 600 medlemmer i alderen 1½ - 85 år.

Foreningen udbyder ca. 30 hold for hele familien, f.eks kan nævnes:

- forældre-barn for de helt små og deres forældre
- fræserhold for børnehavebørnene
- spring-/rytmehold for skolebørnene
- zumba eller pilates til mødrene
- herrehold til fædrene
- løb og Mountainbike for dem, der er til udendørsaktiviteter
- stole- eller seniorgymnastik til bedsteforældrene

Til undervisning på de mange hold har vi en stab af dygtige og engagerede instruktører og hjælpere.

Ud over staben af instruktører og hjælpere, som du møder i hallerne, er Fraugde Gymnastik organiseret i en valgt bestyrelse, 3 holdudvalg, 1 administrationsudvalg og 1 redskabsudvalg samt en række opgaveansvarlige, som alle arbejder frivilligt for at holde vores forening svævende.

Selvom vi er mange, er vi langt fra nok, hvis man, som vi, gerne vil tilbyde det bedste til vores gymnaster, instruktører og frivillige. Der er nemlig rigtig mange andre opgaver end det, man lige får øje på i vores forening!



Bestyrelsen

Det er i bestyrelsen, at foreningens ledelse er forankret.

Vi er i øjeblikket 6 frivillige medlemmer med hver vores relation til foreningen.

Bestyrelsen mødes 1 – 2 gange om måneden for at sikre foreningens drift og fremdrift. Det er her der træffes beslutninger om nye hold eller andre tiltag i foreningen, ligesom det også er her vi fastlægger foreningens strategier. Vi skaber rammer for vores instruktører og gymnaster!

**Lone Lyng Clausen,**

Formand gennem 12 år, Bestyrelsesmedlem i 14 år

Medlem af Administrationsudvalget og Tovholder i Småbørnsudvalget

Instruktør på forældre-barn-hold siden 1996

**Lars Kruuse,**

Næstformand og bestyrelsesmedlem i 3 år,

Medlem af Administrationsudvalget, Tovholder i Redskabsudvalget og medlem af Skolebørnsudvalget

Instruktør på herre- og skolebørnshold, forælder til gymnast

**Martin Davidsen-Nielsen,**

Bestyrelsesmedlem i 3 år,

Tovholder i Voksenudvalget og Webmaster

Forælder til gymnaster

**Karina Balsby**

Bestyrelsesmedlem i 2 år

Tovholder i Skolebørnsudvalget, Gaveansvarlig

Instruktør på småbørns- og skolebørnshold i 5 år

**Mette Bjorholm**

Bestyrelsesmedlem i 8 år

Medlem af Administrationsudvalget og Skolebørnsudvalget

Instruktør for Fræserhold i ca. 9 år

**Dorte Riis Sørensen**

Bestyrelsesmedlem i 3 år,

Medlem af Voksenudvalget og Referent

Forælder til gymnaster, udøvende gymnast



Foråret byder i samarbejde med holdudvalgene på planlægning af næste sæson: udbuddet af hold, træningstider- og steder og ikke mindst rekruttering af instruktører og hjælpere til de mange hold. Sensommeren og efteråret byder på sæsonstart, medlemsregistrering og afklaring af diverse spørgsmål og problemstillinger fra gymnaster og instruktører.

Når vi går ind i de mørke vintermåneder, er det tid til planlægning af lokalopvisning, der ligger som afslutning på sæsonen sidst i marts.

Bestyrelsens medlemmer er ud over selve bestyrelsesarbejdet, også involveret i bl.a. administrationsudvalg, Redskabsudvalg og holdudvalgene.

Holdudvalgene

Småbørns-, skolebørns- og voksenudvalgets medlemmer består af bestyrelsesmedlemmer samt én eller flere frivillige, der ikke er med i bestyrelsen.

Udvalgenes opgaver er bl.a. at være med til at tilrettelægge sæsonen for den pågældende aldersgruppe, rekruttering af instruktører og hjælpere samt at være kontaktperson for holdene. Kontaktpersonens primære rolle er at være bindeled mellem instruktører, hjælpere, bestyrelsen og udøvere f.eks. i forbindelse med tilmelding.

Andre frivillige

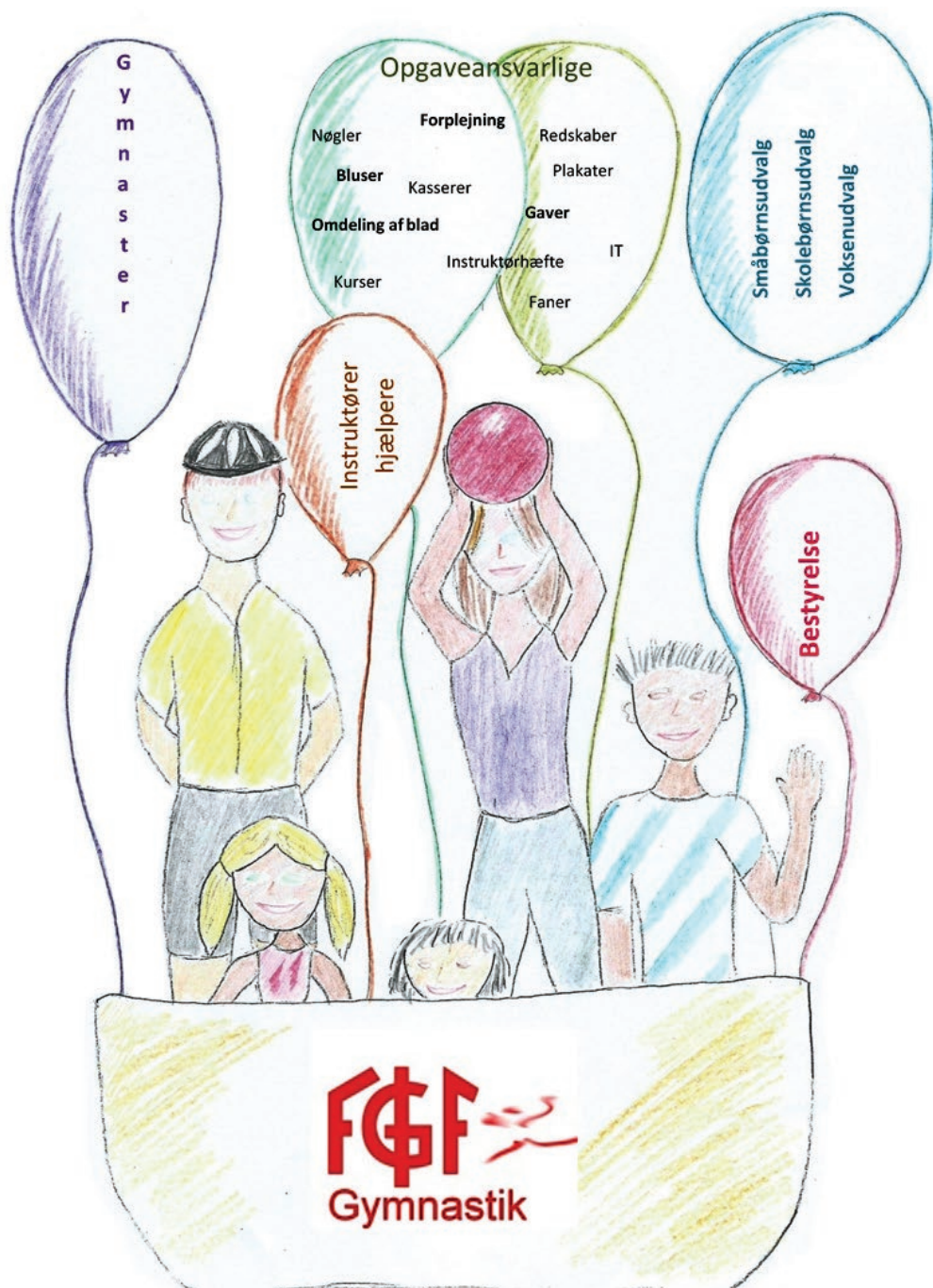
Med den store succes vi har med mange hold og rigtig mange glade medlemmer følger der også meget arbejde. Foreningen har ud over de frivillige i bestyrelsen og i udvalgene, nogle opgaveansvarlige, som varetager nogle af de andre praktiske opgaver, der er uden for træningsstederne.

De opgaveansvarlige varetager f.eks.:

- udlevering / inddrivelse af nøgler,
- tilmelding til kurser,
- omdeling af vores sæsonstartsblad,
- klargøring af fanerne til opvisninger og stævner
- opslag og plakater

Vi kan stadig bruge flere frivillige hænder til at løfte vores forening! Så er du interesseret i at give en hånd med så kontakt os endelig, se nærmere på de næste sider





I øjeblikket mangler vi én til at tage sig af bestilling af bluser til opvisningen og medlemmer til holdudvalgene. Idéen med holdudvalgene var, at de primært skulle bestå af ikke-bestyrelsesmedlemmer, for at bestyrelsesmedlemmerne havde flere ressourcer til at udvikle vores forening. Det vil derfor være glædeligt, hvis vi kunne få flere udvalgsmedlemmer / kontaktpersoner.

Særligt omkring opvisningen og uddeling af sæsonbladet er der brug for rigtig mange hænder. Arbejdet omkring opvisningen er koncentreret omkring weekenden d. 21.-22. marts 2015, hvor vi starter lørdag med at gøre hallen klar med tribunen, stole, boder og udsmykning. Søndag er der behov for hjælp til salg af billetter, redskaber til de opvisende hold, musikken og dirigering af trafikken.

Er holdudvalgene noget for dig eller vil du gerne give en hånd med ved opvisningen, hører vi gerne fra dig. Ideelt havde foreningen en liste over frivillige, som vi kunne trække på til ad hoc opgaver i løbet af sæsonen.



Foreningen kan kontaktes på: gymnastik@fraugde-gif.dk

Hvis du gerne vil vide noget mere om de enkelte opgaver, er du velkommen til at kontakte:

Formand	Lone Lyng Clausen på 51 18 95 97
Næstformand	Lars Kruuse på 28 14 45 31

eller gå ind på vores hjemmeside:

<http://gymnastik.fraugde-gif.dk>



Lone til Fastelavns-
arrangement 2014

Holdbeskrivelser

På de følgende sider kan du læse om de muligheder, vi kan tilbyde i sæsonen 2014-2015. Traditionen tro indfører vi en række nye tiltag og tilbud, som vi håber vil blive taget godt i mod. Vi tager forbehold for fejl og ændringer. Ændringer annonceres på vores hjemmeside og på facebook.

Vi er altid parate til at prøve nye ting af, så hvis du har en god idé til ændringer, nye hold, tilbud eller andet hører vi meget gerne fra dig på gymnastik@fraugde-gif.dk.

FAMILIEHOLD

Forældre/barn hold med børn fra 1½-3 år**Mandage 16.45-17.45, Fraugde Skole**

Vi skal hoppe, synge, danse og udforske vores krop.

Mor/far er med hele tiden, og vi øver os sammen i at styrke motorikken.

Vi forsøger at give børnene tryghed og forudsigelighed og introducerer dem for udfordringer i et passende tempo.

Vi deltager naturligvis i foreningens opvisning til foråret, hvor vi viser, hvad vi har arbejdet med gennem sæsonen. Kom og vær med til en sjov, aktiv og anderledes oplevelse til glæde for dig og dit barn.

Instruktør: Stina Davidsen-Nielsen

FAMILIEHOLD

Forældre/barn hold med børn fra 3 år**Tirsdage 16.30-17.30 og 18.00-19.00, Nørrebjergskolen**

Vi fortsætter med holdet for de "større" børn og deres forældre. Jeg har mere end 20 års erfaring som underviser, dels i forældre/barn gymnastik dels i puslinge gymnastik. I undervisningen vægter jeg, at programmet tilrettelægges med fokus på barnets motorik. Gymnastikken vil derfor som udgangspunkt være opbygget på samme måde som hos de mindste, med de udfordringer der nu hører til. Da børnene er i en alder, hvor gentagelser er med til at skabe tryghed, vil programmet fra gang til gang være bygget op på samme måde med ganske få ændringer.

Forældre/barn gymnastikken hos mig handler først og fremmest om at børn og voksne har det rart sammen, samt får en god fælles oplevelse. Vi skal i løbet af sæsonen løbe, stå/hoppe på et ben, gå baglæns, klatre i ribber og meget meget mere. Børnene spænder motorisk over et stort alderstrin, og jeg vil forsøge at lægge niveauet således at jeg rammer flest muligt. Vi vil i løbet af sæsonen "lege" med forskellige håndredskaber (bolde, ærteposers, sjippetov osv.) samt benytte gymnastiksalens redskaber enten enkeltvis eller som en bane. Endelig vil der indgå "akrobatik", fangelege, fantasilege, øve afslapning m.v.

OBS! OBS! OBS! OBS! OBS! OBS!

De seneste år har der været stor interesse for denne type hold, derfor tilbyder jeg to hold samme dag. Så husk at melde både dig og dit barn til og overvej allerede nu, om det vil være muligt at gå til gymnastik på det sene hold. Har du lyst til en herlig time sammen med dit barn så mød op, jeg gælder mig til at se jer i den nye sæson.

Instruktør: Lone Lynge Clausen

PUSLINGEHOLD

Fræserhold I - for drenge og piger fra 4 - 6 år**Onsdage 16.30-17.30, Nørrebjergskolen**

Vi skal hoppe, springe, lege, tumle og bruge vores fantasi. Er du til gymnastik med fart over feltet, så er det her holdet for dig. Vi skal i løbet af sæsonen slå kolbøtter, fræse af sted på redskabsbaner, klatre i ribber, lege med bolde og meget meget mere. Ind imellem skal vi også lave nogle lidt mere stille aktiviteter sammen. Vi skal bevæge os til musik, rytmer og synge, samt en masse andre sjove ting.

Formålet er at understøtte børnenes grundmotoriske udvikling og medvirke til at gøre børnene "idrætsparate", mens vi har nogle gode og sjove stunder sammen.

Instruktører: Mette Bjorholm og Lene Balsby**Hjælper: Amalie Hien Vester**

PUSLINGEHOLD

Fræserhold II - for drenge og piger fra 4 - 6 år**Torsdage 16.45-17.45, Fraugde Skole**

Vi glæder os til en ny sæson, hvor vi skal danse til jeres ynglings musik, lege, grine, have en masse spændende redskabsbaner og selvfølgelig have det rigtig sjovt. Vi skal også lave en lille serie, som vi skal bruge til opvisningen i marts.

Instruktører: Karen Keinicke og Helle Hansen

Besøg vores side på Facebook
facebook.com/fgifgymnastik

Husk at



Synes godt om

– du er altid er velkommen til at bidrage med indhold!

Der finder du også en video med instruktion i, hvordan du sikrer dig at modtage besked, når vi har nyt på siden.

Vi ses ;-)



PIGEHOLD

Turbotøzer 0.-1. kl.**Mandage 17.30-18.30, Fraugdehallen**

Kan du lide at springe, lege, hoppe og danse, er dette holdet for dig. Vi skal springe på de forskellige redskaber og lave nogle rigtig sjove serier, så vi kan blive klar til at lave den sjoveste og fedeste opvisning i marts.

Vi er et hold meget rutinerede trænere som er rigtig dygtige springere og rytmiske gymnaster. Vi vil lære dig at springe de flotteste spring og lave de sjoveste serier. Vi skal nok få en rigtig sjov sæson. Så kom og vær med, også selvom du er nybegynder.

Instruktører: Bjarne Ejby Pedersen, Lars Kruise og Helle Hansen samt Stina Davidsen-Nielsen
Hjælper: Ida Nielsen

PIGEHOLD

NYHED!**Tuller 2 The Power****Onsdage 17.45-18.45, Nørrebjergskolen**

Holdet for friske piger i alderen 6-10 år, som har lyst til at dyrke anderledes gymnastik, og som gerne vil bruge forskellige gymnastikredskaber til sjov og leg. Træningen vil have fokus på rytmisk gymnastik med inspiration fra dansens verden. Vi vil bruge redskaber som sjippetorv, hulahopringe, bolde og meget andet. En gang imellem skal vi også styrke vores sanser og balance med trampolin, og hvad vi ellers kan finde i skolens redskabsrum. Kom og vær med til en times sjov og ballade til en masse sej musik.

Instruktører: Lene Balsby & Karina Balsby

PIGEHOLD

NYHED!**Fitness-Dance****Tirsdage 16.45-18.15, Fraugde Skole**

Nyt hold for friske piger i alderen 11-15 år Vil du gerne være fit, og kan du lide at danse, så er holdet lige noget for dig! Holdet vil indeholde en blanding af konditionstræning / styrke af hele kroppen og dans, alt imens vi har det sjovt. Så har du lyst til at komme i god form, så spring ud i det!

Instruktør: Heidi Madsen

PIGEHOLD

Springpiger 2.-4. kl.**Onsdage 16.30-18.00, Fraugdehallen**

Springpigerne er et hold med fart og tempo. Vi skal både springe på måtte og i trampolin, danse og lave rytmiske serier. Desuden arbejder vi med smidighed, styrke og en masse bevægelse og sjov.

Vi glæder os meget til at se en masse friske, gymnastikpiger til en masse gymnastik, sjov og leg.

Instruktør: Stina Davidsen-Nielsen**Hjælper: Camilla Jacobsen**

PIGEHOLD

Springpiger fra 5. kl. og op**Mandage 16.30-18.00, Fraugdehallen**

På dette hold kan vi tilbyde dig træning med spring og rytme. Der bliver lagt stor vægt på grundtræning for spring for mindre øvede, og samtidig vil vi lægge vægt på at udfordre de øvede springere, der har opnået basale springfærdigheder og har kendskab til/behersker afsæt / opspring / håndstand. Vi vil arbejde med ruller, flyveruller, håndstand, vejrmøller og overslag, og udvikle/videreudvikle det til kraftspring, araberspring, flikflak og flotte saltoer. Der vil også blive arbejdet med baglæns rotationer, såsom salto.

Således får alle en sjov træning, samtidig med at de bliver bedre gymnaster. Kravet til gymnasterne er, at de skal have lysten og være engagerede. Alle er velkomne både nybegyndere og øvede.

Instruktører: Dani Sørensen, Per Hansen og Line Christensen

DRENGEHOLD

Loppedrengene 0.-1. kl.

Torsdage 16.00-17.00, Fraugdehallen

Er du en dreng med højt humør, og klar på at prøve noget vildt.

Vil du lære at springe de flotteste spring og lave den fedeste serie, så er dette lige holdet for dig.

Vi vil lære Jer at lave araberspring, salto og kraftspring og så skal armmusklerne trænes, så vi kan stå på hænder.

Instruktører: Jens Chr. Jensen og Lars Knudsen

DRENGEHOLD

Springdrenge 2.-4. kl.

Onsdage 17.15-18.45, Fraugdehallen

På dette hold kan vi tilbyde dig træning med både spring og rytme. En del af træningen vil dreje sig om styrke-træning og motorik, primært gennem almindelig grundtræning og rytmedelen. Vi vil lægge vægt på at udfordre de øvede springere, der har kendskab til afsæt / opspring / håndstand. Vi vil arbejde med ruller, flyveruller, håndstand, vejrmøller og overslag og udvikle/videreudvikle det til kraftspring, araberspring, flikflak og flotte saltoer. Kravet til gymnasterne er, at de skal have lysten og være engagerede. Alle er velkomne både nybegyndere og øvede.

Instruktører: Dani Sørensen og Rasmus Holmelund Jarbøl

Hjælper: Oliver Hansen





OPVISNINGSHOLD

Spring og Parkour - for drenge fra 5. kl. og op**Torsdage 17.00-18.30 og 18.30-20.00 efter niveaudeling,****Fraugdehallen****OBS: De første 3 træninger er åbne for alle, nye som gamle gymnaster.**

Vi træner fra klokken 17.00 -18.30, og vil bruge de tre første gange på at dele gymnasterne i to hold efter niveau. Herefter får du at vide, om du skal gå på Hold A eller Hold B.

Kom så op af stolene drenge, nu er der mulighed for at gå til springgymnastik og samtidig dyrke den populære sport - Parkour.

Holdet er for de drenge der gider lave noget, de drenge der ønsker at dygtiggøre sig, de drenge der ikke er bange for at lave noget, for der skal arbejdes og knokles for at blive dygtige. Der skal bygges muskler på kroppen, der skal arbejdes med konditionen og med koordinationen (det vil sige kunne lave en masse forskellige bevægelser samtidig) så vi kan lave en masse spændende spring, både gymnastiske spring og parkour spring.

Vi skal arbejde med de traditionelle spring som kraftspring, flikflak, forlæns og baglæns salto, salto med skruer og dobbeltsalto, men.....

Vi skal også arbejde med elementer fra Parkour som dash, monkeyjump, king kong, weak, cork, wallflip, wallspin butterfly kick, lazy..... og hvad vi ellers når..

Vi vil forsøge at komme i Odense springcenter én gang om måneden. Så drenge... vil I bygge muskler på arme og ben og en sixpack der dur, så kom til Fraugde og dyrk spring og parkour.

Find en fed video fra sidste sæson på gymnastik.fraugde-gif.dk

Instruktører: Jens Chr. Jensen og Lars Knudsen

Hjælpere: Anders Østergaard Søberg og Kenni Rosendahl

04 - 4037 32

Danmarks dygtigste og smukkeste instruktører ved opvisningen 2014

OPVISNINGSHOLD

Mixholdet

Onsdage 18.15-20.15, Fraugdehallen

For at komme med på holdet, skal du opfylde visse grundlæggende krav, som instruktørerne og foreningens bestyrelse prioriterer højt.

- Du skal være en god kammerat og prioriterer gymnastikken højt
- Du skal mindst deltage på et springhold foruden Fraugdemix
- Du skal vise god træningsindsats
- Du skal påregne ekstra tid til træninger i springgrav, weekendtræninger, opvisninger m.m.
- Du skal være en moden gymnast, det betyder at du kan forstå og modtage beskeder, opfører sig pænt i både opvarmning og spring og kan adskille tid til sjov og tid til seriøsitet.

Du forpligter dig både til vinter- og sommersæson. Derfor kører sæsonen på Mix-holdet fra september til sommerferien, med ét kontingent. Desuden skal du, for at komme i betragtning til holdet, have et vist gymnastisk niveau, det vil sige, du skal kunne magte nedenstående spring og rytmisk gymnastik på et rimeligt godt niveau.

- Stå/gå på hænder
- Rondat (araberspring)
- Kraftspring
- Flikflak
- Salto m. ½ skrue i trampolin
- Lyst til rytmisk gymnastik
- Mod på at prøve nye ting

Har du lyst til at prøve lykken, synes vi du skal komme til de 3 åbne træninger som starter i uge 36 - det er IKKE farligt. Kun ved at komme til de åbne træninger har du en chance for at komme på Mixholdet. Udtagelsen gælder for én sæson. Gamle gymnaster der har lyst til en sæson mere på mixholdet, stiller op til åbne træninger på lige vilkår som nye interesserede. Efter de 3 åbne træninger sker udtagelsen og tilmeldingen til holdet lukkes. Vi glæder os meget til se dig til en super fantastisk sæson:-)

Instruktører: Line Strand Andersen, Camilla Bjørn Kæregaard og Bianca Nicolajsen

VOKSENHOLD

Stolegymnastik**Tirsdays 8.45-9.45, Fraugde Fritidscenter**

Du føler måske, at du ikke længere kan klare dig på et almindelig seniorhold (du bruger mange kræfter på at holde balancen, og får ikke så meget ud af træningen) og holder derfor op med at være aktiv i idrættens verden. Når ressourcerne svinder, har man brug for støtte, og derfor vil vi gerne igen i år tilbyde at bruge stolen som støtte.

Med stolen som omdrejningspunkt vil vi i et inspirerende program med god musik og inddragelse af forskellige redskaber få rørt kroppen godt igennem. Vi vil arbejde på at styrke bevægelighed, udholdenhed, balance, udspænding m.m., samt komme op og ned fra gulv.

Instruktør: Inga Kristensen

VOKSENHOLD

Seniorgymnastik**Tirsdays 10.10-11.30, Fraugdehallen**

Vi arbejder med traditionelle gymnastikøvelser i roligt tempo kombineret med forskellige andre input med fokus på aktivering af hele kroppen.

Vi arbejder med optræning af muskelkraft, udholdenhed, styrkelse af balance, reaktionsevne, koordinationsøvelser, ledbevægelse samt træning af ryg og maveøvelser, udstrækning mm.

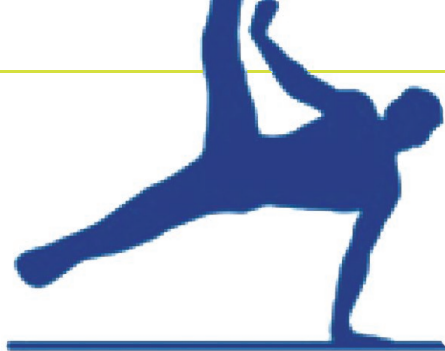
Vi bruger forskellige redskaber, vi støtter hinanden og vi lytter og bruger musikken til bevægelse.

Alle kan deltage, alle får sved på panden, og der er plads til forskellighed med det sociale og dialog i højsæde, og man bidrager med det, man har ressourcer til.

Der sluttes af med kaffe og fællessang.

Instruktør: Inga Kristensen





VOKSENHOLD

All-Round holdet – Særlig tilrettelagt træning

Onsdage 18.00-19.00, Fraugde Skole

All-Round holdet er for dig som har lyst til at have det sjovt, få sved på panden og medindflydelse i træningen. Har du en skavank eller to, eller har du bare brug for at røre dig, hygge dig, få snakket med dine holdkammerater og få et afbræk fra hverdagen, så er dette hold lige noget for dig.

Holdet vil være tilgængeligt for alle, hvor vi vil gøre vores bedste for at få alle med, uanset hvilke hindringer/smerter du skulle have. Selvom vi er et hold, vil vi have fokus på og tage hensyn til hver enkelt af jer. Udgangspunktet for træningen vil være gymnastik og forskellige øvelser med fokus på kondition, styrke- og udholdenhedstræning samt balance.

Så, har du lyst til at have det sjovt, møde nye og gamle bekendtskaber og få rørt kroppen igennem så skal du møde op onsdag d. 03/09 på Fraugde skole kl.18:00-19:00.

Instruktører: Edna Pasic, Fysioterapeut og René Schmidt Sørensen, Fysioterapistuderende

VOKSENHOLD

Pilates

Mandage 18.00-19.00, Nørrebrojerskolen

Jeg har været på kursus, så der vil være en del nye men nemme øvelser. Men vores primære fokus er stadig på at styrke kropsstammen. Dvs. vi arbejder med øvelser der styrker maven- og ryggens muskler. Samtidig arbejder vi med at smidiggøre alle kroppens muskler, så vi kan undgå småskavanker i hverdagen. Til nye deltagere : Kendskab til Pilates er ingen forudsætning for at deltage, da der vil blive taget hensyn til den enkeltes "småskavanker" og behov. Øvelserne foregår langsomt og kontrolleret ved hjælp af vejrtrækningen, som vi indøver fra starten. I er velkomne til en gratis prøvetime, så I kan se, om det er et hold, der passer Jer . Jeg glæder mig til at se Jer alle, og jeg håber, at vi sammen får en hyggelig sæson.

Instruktør: Merrith Rasmussen, ergoterapeut.

VOKSENHOLD

Yoga

Torsdage 19.30-21.00, Nørrebjergskolen

Leder du efter en træningsform, der både glæder og gavner din krop og dit indre? Så mød op på Nørrebjergskolen hver torsdag kl. 19.30-21.00

Undervisningsform: Undervisningen er baseret på Hata Yoga.

Den klassiske Hatha yoga er de oprindelige fysiske stillinger og åndedrætsøvelser, udført i et roligt tempo og med pauser imellem stillingerne.

Yogastillingerne - også kaldet asanas - træner alle dele af kroppen, strækker, styrker og vedligeholder muskler, led og rygsøjle, styrker knoglerne og holder alle kropsfunktionerne sunde og raske.

Yogaåndedrætsøvelserne - også kaldet pranayama - genopbygger og genoplader kroppen og bidrager til følelsen af ro, balance og veloplagthed. Åndedrættet trænes og bruges bevidst i yogaøvelserne for at opnå det fulde udbytte af øvelserne.

Forudsætningen for at deltage?

Lyst og interesse for at dyrke yoga, almindelig god fysisk form og godt humør.

Derudover er det en god ide at medbringe: et tæppe, bluse og lange bukser, der er til at bevæge sig i.

Instruktør: Lisbeth Danielsen

VOKSENHOLD

Step aerobic

Torsdage 18.00-19.00, Fraugde Skole

Vi skal knokle, svede, forbrænde og styrke kroppen.

Timen vil bestå af opvarmning, en stepserie, som der bygges videre på sæsonen igennem, konditionstræning, styrketræning for ryg og mave samt stræk.

Kort sagt høj puls, høj forbrænding, høj musik og højt humør :-)

Jeg glæder mig til at se nye såvel som tidligere gymnaster!

Instruktør: Gitte Kofod



VOKSENHOLD

Løb**Tirsdage og torsdage 18.00-19.00, ved Fraugdehallen**

På Fraugdes løbehold kan alle være med uanset konditionsniveau, da holdet både henvender sig til nybegyndere og øvede løbere.

Så har du lyst til at komme i bedre form og få styrket det personlige velvære, der kommer ud af røre sig, men også af at nyde naturen i og omkring Fraugde så tag løbeskoen på og vær med til at opleve energien og det sociale sammenhold, der er på holdet.

Vi plejer at arrangere fælles ture til forskellige løb alt efter interesse, og vi løber i den løbetrøje, som er inkluderet i kontingentet.

Vi løber tirsdag og torsdag fra kl. 18.00. Vi mødes ved Fraugdehallens indgang.

VOKSENHOLD

Mountainbike**Søndage og onsdage ved Fraugdehallene,
se mere på: fraugdemtb.dk**

Til dig som vil ud og nyde naturen og samtidigt ha' pulsen op! Igen i år kører vi mountainbike. Turene vil variere i længde og location. Vi vil primært køre her i området, men ca. en gang om måneden vil vi tage lidt længere væk, for at få noget mere udfordring. Alle kan være med, bare du har lyst til at cykle. Da vi kører alt efter vejr og lyst, kan det være forskelligt, hvornår vi mødes. Du kan holde dig opdateret på www.fraugdemtb.dk.

Instruktør: Johs Christensen og Bjarne Ejby Pedersen



VOKSENHOLD

Fraugdes Frøkener**Onsdage 19.00-21.00, Nørrebrojergskolen**

Er du pige og er fyldt 18 år har vi holdet til dig.

Vi er 2 erfarne instruktører, der lægger vægt på, at det skal være sjovt og udfordrende at gå til gymnastik.

Vi kombinerer grundgymnastik med leg, styrke, dans og grin.

Vi vil i år prøve kræfter med vimplen.

Håber at se jer til næste sæson ;) MVH Lene og Anne-Sofie

Instruktører: Lene Vig Nielsen og Anne-Sofie Tramm Bertelsen

VOKSENHOLD

Mandehørm**Tirsdage 19.30-21.00, Nørrebrojergskolen**

Alle kan være med! Så længe du altså har lysten til at lege!

Vi er et hold der henvender sig til den modne mand, der har lyst til at prøve kræfter med bl.a. koordination, styrke, smidighed og balance gennem både traditionelle og utraditionelle gymnastik- og styrketræningsøvelser.

Vi plejer at slutte træningen med en aktivitet, som vi finder frem til i fællesskab, som kan være floorball, tørsvømning, boardbasket eller hvad vi ellers kan finde på.

Det eneste krav er, at det skal være sjovt, give sved på panden og leve op til holdets vanlige hyggelige stil.

Kom og vær med!

Instruktør: Lars Kruuse



VOKSENHOLD

Zumba I

20.30

~~Mandage 19.30-21.30~~, Nørrebrojerskolen

Zumba Fitness® er en dance fitness workout baseret på hovedsagligt latinamerikanske rytmer med en lille dosis jive, bhangra og disco her og der.

Du skal IKKE være danser for at kunne være med. Du skal kunne lide at bevæge dig til musik og du skal have lyst til at blande sjov og fest ind i dit motionsprogram.

Jeg har undervist i Zumba Fitness® siden november 2011, først i Goa i Indien og siden 2012 i Fresh Fitness i Odense.

Jeg mener, at Zumba Fitness® skal være tilgængeligt for alle, og derfor holder jeg mig til 3 simple regler:

- nemme men effektive koreografier, som får pulsen op og smilet frem
- en bred variation af stilarter med det til fælles, at de alle sørger for, at hele kroppen kommer på arbejde og
- dialog med mine deltagere, så min undervisning bliver, som I gerne vil have den.

Lyder det som noget, du kunne tænke dig at prøve, så hold dig ikke tilbage... men forbered dig på at blive afhængig!

Instruktør: Tanja Larsen

VOKSENHOLD

Zumba II

~~Torsdage 19.00-20.00~~, Fraugde Skole

Onsdage 19.30-20.30

Kom og vær med til den fedeste fest. Zumba er lækre rytmer, fantastisk musik, højt humør og alle kan være med. Vær dog opmærksom på at sved på panden kan forekomme, da vi samtidig med at vi giver den gas til en salsa, merengue, cumbia eller andre rytmer forbrænder en masse kalorier :-). Vi glæder os til at feste med jer!

Instruktør: Cecilie Haugaard

OVERSIGT TRÆNINGSTIDER / STEDER

Nørrebroergskolen

Tid	Hold	Alder/klasse	Pris
Mandag			
18.00 – 19.00	Pilates	Voksne kvinder	720 kr. (sept. - marts) 530 kr.
19.30 - 20.30	Zumba I	Voksne	530 kr. (sept. – marts)*

Tirsdag			
16.30 – 17.30	Forældre/barn	Børn fra 3 år med forældre	625 kr. (sept. - marts)
18.00 – 19.00	Forældre/barn	Børn fra 3 år med forældre	625 kr. (sept. - marts)
19.30 – 21.00	Mandehørm	Voksne herrer	750 kr. (sept. – marts)

Onsdag			
16.30 – 17.30	Fræserhold I	Drenge og piger 4 – 6 år	530 kr. (sept. - marts)
17.45 – 18.45	Tuller 2 The Power	Piger 6-10 år	530 kr. (sept. - marts)
19.00 – 21.00	Fraugdes Frøkener	Unge kvinder 18+	970 kr. (sept.–marts)

Torsdag			
19.30 – 21.00	Yoga**	Voksne M/K	530 kr. (sept.–marts) 750 kr.

onsdag

*Du kan gå til Zumba både mandag og ~~torsdag~~ for 800 kr. for hele sæsonen

**Yoga har senere opstart – nemlig uge 37 – Torsdag den 11. september

OVERSIGT TRÆNINGSTIDER / STEDER

Fraugde Skole

Tid	Hold	Alder/klasse	Pris
Mandag			
16.45 – 17.45	Forældre/barn	Børn fra 1½-3 år (med forældre)	625 kr. (sept. – marts)
Tirsdag			
16.45 – 18.15	FITNESS-DANCE	Piger fra 10 – 14 år.	750 kr. (sept. - marts)
Onsdag			
18.00– 19.00	All Round Holdet	Voksne M/K	530 kr. (sept. - marts)
19.30 – 20.30	Zumba II	Voksne M/K	750 kr. (sept. - marts) 530 kr.
Torsdag			
16.45 – 17.45	Fræserhold II	Børn fra 4-6 år	530 kr. (sept. – marts)
18.00 – 19.00	Step Aerobic	Voksne	530 kr. (sept. - marts)

*Du kan gå til Zumba både mandag og ~~torsdag~~ **onsdag** for 800 kr. for hele sæsonen

OVERSIGT TRÆNINGSTIDER / STEDER

Fraugdehallen

Tid	Hold	Alder/klasse	Pris
Mandag			
16.30 – 18.00	Springpiger	Piger 5. kl. og op	750 kr. (sept. - marts)
17.30 - 18.30	Turbo tøser	Piger 0.-1. kl.	530 kr. (sept. - marts)
Tirsdag			
10.10 – 11.30	Senior gymnastik	Ældre	490 kr. (sept. - marts)
Onsdag			
16.30 – 18.00	Springpiger	Piger 2.-4. kl.	750 kr. (sept. - marts)
17.15 – 18.45	Springdrengene	Drenge 2.-4. kl.	750 kr. (sept. - marts)
18.15 – 20.15	Mixholdet	Piger og drenge fra 5. kl.	1430 kr. (sept. - juni)
Torsdag			
16.00 – 17.00	Loppedrengene	Drenge 0.-1. kl	530 kr. (sept. – marts)
17.00 – 18.30	Spring og Parkour Hold 1	Drenge 5. kl. og op	750 Kr. (sept. – marts)
18.30 – 20.00	Spring og Parkour Hold 2	Drenge 5. kl. og op	750 Kr. (sept. – marts)

OVERSIGT TRÆNINGSTIDER / STEDER

Andre træningssteder

Tid	Hold	Alder/klasse	Pris
Tirsdag			
8.45 8.30 – 9.45	Stolegymnastik*	Ældre	465 kr. (sept. – juni)
18.00 – 19.00	Løb**	Alle	300 kr. (sept. – juni)
Onsdag			
19.00 - ?	Mountainbike**	Alle	400 kr. (sept. – juni)
Torsdag			
18.00 – 19.00	Løb**	Alle	300 kr. (Sept. – juni)
Søndag			
10.00 - ?	Mountainbike**	Alle	400 kr. (sept. – juni)

*Stolegymnastik træner i Fraugde Fritidscenter

**Løb og Mountainbike mødes ved Fraugdehallen



Køb el hos Energi Fyn og støt din forening ...

Når du støtter, betaler vi

Køb FynskSupportEl. Så får din forening automatisk sponsorpeng.

Det er nemt: Hvad enten du er medlem, forælder, har egen virksomhed, er nabo eller lokal handlende skal du blot udfylde en enkel tilmelding på www.fynsksupportEl.dk.



FynskSupportEl
- ny energi til din klub



Se mere og tilmeld dig på
www.fynsksupportEl.dk

Ny energi til din forening

Som tak støtter Energi Fyn din forening med 2 øre pr. kWh. Støtten er altså ikke noget, som bliver lagt oven i din pris! Det kan blive til mange penge for foreningen.

Få mere at vide hos din forening, på www.fynsksupportEl.dk eller scan QR-koden med din mobil.



QR-kode

Energifyn
www.energifyn.dk

Go´nat idræt genindføres

Go´nat idræt er for dig der er mellem 10 og 14 år og har lyst til at bruge en lørdag aften i Fraugde hallen

Arrangementet er et samarbejde mellem Korsløkke ungdomsskole og FGIF.

Første gang du skal møde op er

Lørdag den 27. september 2014 kl. 19-22

Det koster 30 kr. at være med Gymnastik og ungdomsskolen vil være til stede denne dag. Så har du lyst til at prøve at prøve kræfter med airtraick, trampolin mv. så glæder vi os til at se dig og alle dine venner til en sjov og hyggelig aften

De øvrige datoer hvor du skal sætte kryds i kalenderen er:

Lørdag den 15. november 2014

Lørdag den 17. januar 2015

Lørdag den 18. april 2015

Der vil komme nærmere opslag om Go´nat idræt på hjemmesiden og Facebook



Springinstruktører til udtagelseshold i Fraugde Gymnastikforening

Vil du være med til at forme Fraugde Mix-hold?

Så se med her:

Fraugde Gymnastikforenings udtagelseshold, Fraugde Mix, består af drenge og piger fra 5. kl. opefter, der både laver spring og rytmisk gymnastik.

Vores dygtige instruktørteam gennem de sidste sæsoner, har valgt at søge nye gymnastiske udfordringer. Derfor er der behov for et nyt instruktørteam, der sammen kan danne rammerne for Fraugde Mix fremover.

Til instruktørteamet søger vi SPRINGINSTRUKTØRER

Fraugde Mix træner én gang om ugen i Fraugde Hallen. Derudover er der weekend- og springgravstræninger i andre haller i Odense og omegn.

**Kunne denne udfordring være noget for dig, så kontakt os på:
gymnastik@fraugde-gif.dk eller ring til Mette Bjorholm på 29 76 73 73.**

Hilsen Skolebørnsudvalget Fraugde Gymnastik Forening



Fraugde Gymnastik Forening har masser af aktive og motiverede gymnaster, helt fra de små børn til voksne og ældre – va 600 stk. af slagsen. Foreningen tilbyder et bredt program med rytme/dans, spring og motion for alle aldre.

Du kan læse mere om vores forening på www.gymnastik.fraugde-gif.dk
eller www.facebook.com/FGIFGymnastik