

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



# GYMNASTIK SÆSONPROGRAM



# 2019/2020

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



## Velkommen til sæson 2019/2020

Så er vi igen klar med programmet til den kommende sæson der for de fleste hold starter i uge 36 2019. For småbørns- og voksenhold er tilbuddene de samme som sidste sæson. Det samme gør sig gældende for Springdrengene 2.-4 klasse, Spring & Parkour og Springpiger fra 5.klasse. I skrivende stund (juni) mangler vi desværre instruktører til følgende hold:

Springfiduser (Drenge & piger som går i 0. -1. klasse)

Springpiger 2.-4. klasse

Vi arbejder på højtryk for at finde en løsning inden sæsonen starter – så hvis du selv har lyst til at være instruktør eller kender nogen der kunne være interesseret så send mig en sms på 51 18 95 97 – så kontakter jeg dig snarest muligt. Vi skelner mellem instruktører og hjælpeinstruktører. Instruktørerne har det overordnede ansvar for holdet, de er mindst 17-18 år og har en eller anden form for gymnastisk uddannelse. Hjælpeinstruktører kan man være fra 13 år, her hjælper man til på holdet efter aftale med instruktørerne.

Vi har samlet set tilbud til både piger & drenge / mænd & kvinder, og dækker alderen fra 1½ til 99 år. Så der er altså ingen undskyldning for ikke at bevæge sig hen til træningsstederne. Støt op om holdene og mød op.

### Sæsonen

Sæsonen starter i uge 36, mandag den 2. september 2019 og slutter i uge 12/2020, med mindre andet er angivet i oversigtstabellen. Du tilmelder dig ved at gå ind på vores hjemmeside [www.fraugde-gif.dk](http://www.fraugde-gif.dk) og vælge fanebladet gymnastik. Her vil der være et link til vores medlemssystem CONVENTUS. Husk at hvis du gik sidste år skal du benytte dette

login, hvis du ikke er registreret i Conventus skal du registrere dig som nyt medlem. Ved tilmelding opkræves du for kontingent for hele sæsonen. På enkelte hold vil der være begrænsede pladser – det vil fremgå af holdbeskrivelserne. 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. Du er meget velkommen til at benytte dig af muligheden for at prøve et par træningsaftner, inden du endelig beslutter dig. Også i år har vi tilbud om gymnastik på flere træningssteder, nemlig Fraugde skole, Fraugde Hallen, salen i Fraugde Hallen samt på Nørrebjergskolen.

Er du i tvivl om noget i forhold til hold og tilmelding/betaling så kontakt os endelig.

### Samtidige aktiviteter i FGIF

Vi har desværre ikke mulighed for at tage højde for hvornår fodbold udbyder hold for børnene. Vi har Fraugde Hallen tre dage om ugen og skal have tiderne til at passe med instruktørernes behov. Uden instruktører ingen hold. Det har altid været sådan at fodbold og gymnastikafdelingen har haft forståelse for, at der er børn der starter senere fordi de færdiggør sæsonen enten sommer eller vinter aktiviteten. Spørg endelig hvis I er i tvivl.

### Frivillige til FGIF-gymnastik – vi mangler dig!

Har du selv lyst, eller kender du en, der kunne tænke sig at give en hånd med, det kan være praktiske opgaver, være med i et af vores udvalg, sponsor, være instruktør eller hjælper, så kontakt mig endelig for at få nærmere information. Send mig en sms på 51 18 95 97, så kontakter jeg dig. Du kan også tilmelde dig vores "Frivillighold", det gør du via hjemmesiden på samme måde som når du tilmelder dig et hold. Så kontakter vi dig når vi mangler hænder til en opgave, og du kan naturligvis altid sige nej til en forespørgsel – der er ingen tvang .

Jeg selv har været frivillig i FGIF gymnastik siden 1996, hvor jeg begyndte som instruktør for forældre/barn holdet. I 2000 blev jeg medlem af bestyrelsen og siden 2004 har jeg været formand. Jeg har i de næsten 25 år jeg har været en del af denne fantastiske forening

oplevet at det desværre er blevet sværere at rekruttere frivillige. En forening som vores bygger på principperne for frivillighed – vi aflønnes ikke og vi kan kun tilbyde vores medlemmer aktiviteter, hvis der er nogen der vil arrangere det. Det gælder både bestyrelse, udvalgsmedlemmer, instruktører og hjælpeinstruktører. Lige nu mangler vi mange hænder – så sidder du derude og har lyst til at give en hånd med, så hør vi MEGET gerne fra dig. Nogen bruger meget tid – andre bruger lidt tid – begge dele er super fint

### FGIF-gymnastik blev stiftet i 1922

Om tre år i 2022 – så fylder FGIF-gymnastik 100 år og det skal fejres. Kig i gemmerne - har du billeder, historier, været instruktør, bestyrelsesmedlem mv. så kontakt mig – vi er interesserede i det hele.

### Afslutning

Der er som altid 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 andet sted i dette blad.

Skulle der ske ændringer af programmet, så hold øje med vores hjemmeside [www.fraugde-gif.dk](http://www.fraugde-gif.dk) under "Gymnastik" eller facebook "FGIF – Gymnastik i Fraugde" der vil vi sørge for at holde jer opdateret.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til sæson 2019/2020

Lone Lyng Clausen  
Formand FGIF-gymnastik

Tjek os ud på



[fraugde-gif.dk/gymnastik](http://fraugde-gif.dk/gymnastik)

## Vigtige datoer 2019/2020

2. september	Sæsonstart
20. februar	Generalforsamling i Fraugde Fritidscenter kl. 19
23. februar	Fastelavnsfest for småbørnsholdene og deres familie
22. marts	Opvisning

Du kan holde dig opdateret ved at holde øje med vores kalender på hjemmesiden, hvor ferieperioder, møder, begivenheder og andet fremgår.



MEDLEMSFORDEL

### Støt os og få rabat

Som medlem af Fraugde Gymnastik får du en **særlig god rabat** på din Verisure Alarmpakke, når du nævner, at du er medlem hos os, og for at det ikke skal være løgn, så får du et gratis sikkerhedstjek, og hvis du indgår aftale med Verisure, så indsætter de hele **1.000,- kr.** på vores bankkonto, som tak for at vi gjorde dig opmærksom på fordelene.

For at opnå rabat og støtte os skal du kontakte Jan Christiansen direkte.

Jan Christiansen  
Din lokale Verisure Sikkerhedskonsulent  
Mobil direkte: 29 49 70 18  
Email: [jan.christiansen@verisure.com](mailto:jan.christiansen@verisure.com)



## Gymnastikopvisningen 2019

Som altid var det en rigtig dejlig dag. En af de første forårsdage og mange forventningsfulde børn for hvem det er rigtig stort at skulle vise eksempelvis bedste-forældrene, hvor dygtige de er blevet til gymnastik. Når jeg tænker på gymnastikopvisninger, så er det, der falder mig ind, ord som Tradition, Festligt og Farverigt.

En tradition der går tilbage til gymnastikkens begyndelse – dagen hvor fanen har sin berettigelse, hvor gymnasterne uanset niveau gør deres allerbedste, og hvor instruktørerne har sammensat netop det program, de mener, vil passe bedst til deres hold. Det er gymnastikkens festdag, og det skal fejres.

Vi er afhængige af, at der er tilskuere. Gymnasterne mærker også pulsen blandt publikum og gør sig ekstra umage, når klapsalverne når dem. Sådan var det også i år.

Tak til alle jer der ville bruge jeres søndag sammen med vores forening. Tak til gymnasterne, instruktørerne, sponsorerne og alle de frivillige, som gav en hånd med til det praktiske. I vil rundt om i bladet kunne se billeder fra opvisningen, der i år er taget af "Stjernefoto".

Håber at se rigtig mange i 2020 – Søndag den 22. marts – HUSK at sætte kryds i kalenderen  
- Alle er velkomne.

Lone Lynge Clausen  
(Formand FGIF-gymnastik)



## Om Fraugde Gymnastik

Fraugde Gymnastik er en forening med ca. 600 medlemmer i alderen 1½ - 99 år. Foreningen udbyder knap 30 hold for hele familien.

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, tre holdudvalg, et administrationsudvalg og et redskabsudvalg, samt en række opgaveansvarlige, som alle arbejder frivilligt for at holde vores forening svævende.

### Menneskene bag

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.

Foråret byder på planlægning af næste sæson i samarbejde med holdudvalgene: holdudbud, 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, instruktører og frivillige.

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, udover 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 stille kontaktpersoner for holdene. Kontaktpersonernes primære rolle er at være bindeled mellem instruktører, hjælpere, bestyrelsen, udøvere og forældre f.eks. i forbindelse med tilmelding.

## Andre frivillige

Udover de frivillige i bestyrelsen og i udvalgene har foreningen også en gruppe af opgaveansvarlige, som varetager andre praktiske opgaver.

De opgaveansvarlige varetager fx administration af nøgler, kursustilmelding, omdeling af blade og flyers, ophængning af plakater, klargøring af fanerne til opvisninger og stævner og meget andet.

## Bestyrelsen i denne sæson

Bestyrelsen er i sæson 19/20 kraftigt reduceret, og vi har brug for al den hjælp vi kan få. Vi siger tusind tak til afgående medlemmer for deres store indsats.

Herunder finder du en kort beskrivelse af bestyrelsens medlemmer.



Lone Lynge Clausen

Formand siden 2004, i bestyrelsen siden 2000

Medlem af Hovedbestyrelsen

Instruktør på forældre/barn hold siden 1996

Lone bor i Over Holluf med sin mand Jørgen. Til dagligt arbejder hun som konsulent/projektleder ved Psykiatrien i Region Syddanmark, hvor hun har ansvaret for at implementere kliniske it systemer i samarbejde med medarbejderne på de psykiatriske afdelinger i hele regionen.

Lone har været medlem af FGIF-gymnastik siden 1994, været instruktør på forældre/barn hold siden 1996, siddet i bestyrelsen siden 2000 og været formand siden 2004. Derfor giver det næsten sig selv, at hun bruger en meget stor del af sin fritid på FGIF-gymnastik, hvor hun udover de almindelige instruktør- og formandsopgaver også repræsenterer foreningen i Hovedbestyrelsen og Fritidsudvalget.



Tina Gotfred-Iversen

Næstformand, i bestyrelsen siden 2016

Medlem af voksenudvalget

Tina har været medlem af bestyrelsen de sidste tre sæsoner.

Hun bor i Over Holluf med sin mand og deres to gymnastikglade børn.

Hun arbejder til daglig som kiropraktor og underviser herudover to voksenhold i foreningen.



Martin Davidsen-Nielsen

Kasserer, i bestyrelsen siden 2012

Hjemmeside og medlemsservice

Martin er bestyrelsens alt-mulig-mand og har blandt andet ansvar for meget af det tekniske og administrative i bestyrelsen, ligesom det er ham, der laver meget af det grafiske arbejde.

Han er gift med Stina og bor i Over Holluf med deres tre børn.

Martin er uddannet Industrielektriker og efter en årrække med ansvar for større og mindre projekter, undersøger han i øjeblikket andre karrieremuligheder.



**Bliv sponsor**  
- uden det koster dig noget

Læs mere og tilmeld dig på [www.fynsksupport.dk](http://www.fynsksupport.dk)

**Energifyn**



## HOLDBESKRIVELSER

### SMÅBØRNSHOLD

#### Forældre/barn hold med børn fra 1½-3 år

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

### SMÅBØRNSHOLD

#### Forældre/barn hold med børn fra 3-5 år

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 ét 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, ærteposer, 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 glæder mig til at se jer i den nye sæson.

Instruktør: Lone Lynge Clausen

### SMÅBØRNSHOLD

#### Fræserhold - for drenge og piger fra 4 - 6 år

I denne sæson skal vi lave en masse sjove aktiviteter. Vi skal synge, danse, hoppe og springe. Det er vigtigt, at niveauet er tilpasset det enkelte barn, så vi vil lave mange forskellige aktiviteter, så der er plads til de helt nye gymnaster, men også de gymnaster, der har gået til gymnastik før. Vi vil lave aktiviteter, der understøtter barnets motorik gennem leg. Vi skal lave kolbøtter, redskabsbaner og små serier. Vi skal klatre i ribberne og hoppe på madrasser. Og så skal vi selvfølgelig med til den årlige opvisning, hvor vi vil vise, hvad vi har lavet i løbet af sæsonen.

Holdet øver uden forældre, der kan vente i tilstødende rum.

#### **OBS!**

Der er i år indført begrænsning, så der kun er plads til 20 børn på holdet.

Instruktør: Amalie Hein Vester



## SKOLEBØRNSHOLD - MIX

**Springfiduser - Dreng og Piger 0.-1. kl.**

Holdet henvender sig til piger og drenge, der går i 0. - 1. klasse. Børnene vil blive introduceret til gymnastikkens verden både rytme og spring. Vi lærer tingene helt fra basis og tilrettelægger efter børnenes niveau.

Vi skal også fjerne og hygge med sjove lege.

Vi vil rigtig gerne have hjælp fra forældre, da dette har en positiv virkning på gymnastik børn når de ser, at mor og far viser interesse. Det kunne fx være på skift at hjælpe med redskaber. Holdet træner generelt uden mor og far i hallen, men vi har et opholdsrum lige ved siden af, så de stadig kan være tæt på ved behov.

Kom og vær med til en sjov time med masser af fart og bevægelse. Sidst på sæsonen er vi klar til den årlige opvisning, hvor vi viser alt det vi har lært.

## SKOLEBØRNSHOLD - PIGER

**Springpiger 2.-4. klasse**

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 skal nok få en rigtig sjov sæson. Så kom og vær med, også selvom du er nybegynder.

## SKOLEBØRNSHOLD - PIGER

**Springpiger fra 5. kl og op**

Springpiger er holdet for alle de seje piger, der er vilde med gymnastik. Du vil blive ført godt rundt om hele gymnastikkens verden – rytme – styrke – spring, hvor vi vil styrke dig inden for hvert område. Opvarmning/rytme vil være forskellig fra træning til træning. Vi lægger stor vægt på grundtræning, da det er her teknik og forståelse for springgymnastikken ligger. Vi vil udfordre øvede såvel som nybegyndere. Vi ser frem til en ny sæson med en masse sjov, udvikling og god energi. Alle er velkomne – både nybegyndere og øvede.

Vi glæder os til at se dig!

**OBS!**

Det forventes, at der opkræves en ekstra betaling på tøj til opvisning på ca. 300 kr.

Instruktør: Amalie Hein Vester og Christian Runge

Bemærk ændring  
i tidspunkt - se holdoversigten

## SKOLEBØRNSHOLD - PIGER

**Fitness-/ Showdance - Piger fra 12 til 18 år**

Fitness Dance / Showdance er til friske piger der elsker at danse til noget fedt musik. Vi vil lave forskellige danse serier og styrke træne kroppen, imens vi har det sjovt. I løbet af sæsonen vil vi lave en show-dance, hvor vi langsomt bygger koreografien op.

Hvis du elsker at danse og samtidig gerne vil i form, så kom frisk, bliv fit, og gør træningen til en fest.

Instruktør: Heidi Madsen

## SKOLEBØRNSHOLD - Dreng

**Springdreng 2.-4. klasse**

Her er holdet for friske drenge, der vil være dygtige og seje til gymnastik. Vi går til den og er ret seriøse, men vi skal også have det sjovt.

Har du lyst til at lave salto, flikflak, kraftspring, håndstand, men også prøve kræfter med spring som monkey, dash, speed og webster, ja så er det her holdet for dig.

Vi advarer imod store muskler, skøre jokes og højt energiniveau ;-) Vi glæder os til at se dig.

Instruktør: Jens Christian Jensen og Lars Knudsen

## SKOLEBØRNSHOLD - Dreng

**Spring & Parkour fra 5. klasse og op**

Holdet er for drenge, der ønsker at dygtiggøre sig og ikke er bange for at lave noget, for der skal arbejdes og knokles for at blive dygtige.

Der skal bygges muskler på kroppen og arbejdes med kondition og koordination, (det vil sige kunne lave en masse forskellige bevægelser samtidig) så vi kan lave en masse spændende gymnastiske spring og Parkour spring.

Vi skal arbejde med 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!

Instruktør:

Lars Knudsen, Jens Christian Jensen, Philip F. Helsingreen, Marc F. Eliassen, Magnus T. Jensen

## VOKSENHOLD

**Salsation®**

Så er jeg klar til endnu en sæson med Salsation®.

Salsation® er et sjovt og skønt dance fitnessprogram, hvor der ikke kun danses salsa, men også andre (især) latinamerikanske stilarter.

Der lægges stor vægt på 'spillet' mellem instruktør og deltagere samt musikaliteten i koreografierne, ligesom hver koreografi også indeholder funktionel træning.

Der er garanteret højt humør og sved på panden, når vi er færdige med timen.

Instruktør: Tine Andsgaer Jensen

## VOKSENHOLD

**Puls og Styrke** 

Navn og beskrivelse samt dag er opdateret siden kataloget blev trykt.

Puls og Styrke er til dig, der gerne forbedre din styrke og kondition. "Timen" er på 45 minutter, hvor vi kombinerer styrke- og konditionsøvelser med høj intensitet. Vi bruger mest vores egen kropsvægt, men kan også bruge redskaber. Alle kan deltage uanset alder, køn og form.

Instruktør: Heidi Madsen

## VOKSENHOLD

**Zumba**

Dette hold er tidligere kendt som Zumba, og fortsætter med at følge det samme koncept: masser af lækker musik, koreografier hvor alle kan følge med og garanteret sved på panden og smil på læben!

Vi danser til forskellige stilarter bl.a. salsa, merengue, jive, disco og reggaeton. Vi har tradition for en masse sjov og hygge og der er plads til alle uanset, om man er vant til at danse eller ej. Vi planlægger at være med til den årlige opvisning i marts, men der er ingen tvang til at deltage.

Kan du lide at bevæge dig til god musik, og vil du gerne have pulsen og humøret op, så er dette hold helt sikkert noget for dig!

Instruktør: Tanja Gaarn Atkinson

## VOKSENHOLD

**Pilates**

Pilates er en træningsform, der forbedre vores kropsholdning via styrke og udspændingsøvelser.

Pilates styrker primært de stabiliserende muskler i mave og ryg, men du vil opdage at også andre muskler bliver rørt. De stabiliserende muskler er dem, der sidder længst inde i kroppen omkring rygsøjlen. Du kan derfor ikke se musklerne blive større, men du kan se det på din rankere holdning og måske fladere mave.

Vi vil starte sæsonen med at gennemgå de 7 Pilates grundprincipper grundigt og ud fra dem bygge flere og flere øvelser på. Grundprincipperne er meget vigtige for at øge udbyttet af resten af øvelserne. Det vil primært være Pilates på måtte, og er der stemning for det, kan vi tage redskaber med i træningen.

Så har du brug for at få rettet på kontorholdningen? Eller søger du et hold hvor fokus er på stabilitet? - Så er dette hold noget for dig.

Holdet henvender sig til både kvinder og mænd i alle aldre. Det vil primært været begyndere eller let øvede holdet henvender sig til, men er du øvet Pilatesudøver skal du ikke holde dig tilbage, måske I er flere, så vi kan lave et hold specielt til jer.

Instruktør: Tina Gotfred-Iversen

## VOKSENHOLD

**Yoga**

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

Undervisningsform: Undervisningen er baseret på Hatha 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

**CrossGym - indendørs**

Bemærk maks. 25 pladser pr. hold

Dette er træningen, hvis du vil opnå resultater på kort tid, og du er klar til at knokle. Træningen er højintens med stor variation, hvor kredsløb og muskulatur udfordres maks. hver gang. Da intensiteten er høj, kan træningen klares på kort tid. Træningens opbygning ser sådan ud:

- Grundig opvarmning med stigende intensitet.
- CrossGym: Konceptet bygger på 20 sekunders arbejde og 10 sekunders restitution mellem hver øvelse. Øvelserne er bygget op, så der veksles mellem hård styrketræning, kombinationsøvelser med fokus på stabilitet, styrke og balance og kredsløbsøvelser hvor pulsen skrues helt op. Nedkøling, stræk og balance Alle uanset grundform kan være med, men du skal synes, at det er sjovt at blive presset og have lyst til at forbedre din fysik. Her får du både skruet forbrændingen i vejret, tonet kroppen og bliver stærk og udholdende. Tag manden, konen eller naboen med. Vi får det sjovt og det tager kun 45 minutter!

Du får i alt 39 træningssessioner á 45 minutter.

Du har dog også mulighed for at tilmelde dig både mandag og torsdagsholdet til en reduceret pris på kr. 990,00 for begge hold. Det betyder, at du får i alt 78 sessioner og sparer kr. 270,00.

Instruktør: Gitte Kofod og Martin Kofod

## VOKSENHOLD

**CrossGym - ude & inde**

Bemærk maks. 25 pladser pr. hold

Der trænes indendørs fra ca. midt oktober til ca. midt april efter samme beskrivelse som CrossGym - indendørs. I perioderne midt august- midt oktober og midt april- midt juni foregår træningen udendørs og opvarmningen er erstattet af let løb med indlagte øvelser undervejs. Du kan godt være med, selvom du ikke er en erfaren løber, der vil også være mulighed for at lave en "Powerwalk" gruppe, hvis der er behov for det.

Træningens opbygning ser sådan ud:

- Grundig opvarmning med stigende intensitet.
- CrossGym: Konceptet bygger på 20 sekunders arbejde og 10 sekunders restitution mellem hver øvelse. Øvelserne er bygget op, så der veksles mellem hård styrketræning, kombinationsøvelser med fokus på stabilitet, styrke og balance og kredsløbsøvelser hvor pulsen skrues helt op. Nedkøling, stræk og balance. Alle uanset grundform kan være med, men du skal synes, at det er sjovt at blive presset og have lyst til at forbedre din fysik. Her får du både skruet forbrændingen i vejret, tonet kroppen og bliver stærk og udholdende. Tag manden, konen eller naboen med. Vi får det sjovt, og det tager kun 45 minutter!

Du får i alt 39 træningssessioner á 45 minutter.

Du har dog også mulighed for at tilmelde dig både mandag og torsdagsholdet til en reduceret pris på kr. 990,00 for begge hold. Det betyder, at du får i alt 78 sessioner og sparer kr. 270,00.

Instruktør: Gitte Kofod og Martin Kofod



## SENIORHOLD

## Seniorgymnastik

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, 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.

Vi slutter af med kaffe og fællessang.

Instruktør: Inga Kristensen

## SÆRLIGE BEHOV

## All-roundholdet M/K

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 hold-kammerater og få et afbræk i hverdagen, så er dette hold lige noget for dig.

Holdet vil være tilgængeligt for alle, og jeg vil gøre mit bedste for at få alle med, uanset hvilke hindringer/smerter du måtte have.

Selvom vi er et hold, vil jeg have fokus på og tage hensyn til hver enkelt af jer.

Udgangspunktet for træningen vil være forskellige øvelser med fokus på kondition, styrke- og udholdenhedstræning.

Så har du lyst til at have det sjovt, møde nye og gamle bekendtskaber og få rørt kroppen igennem, så skal du møde op på Fraugde Skole.

Instruktør: Tina Gotfred-Iversen



## MTB

## MTB Junior m/u Skovhuggerlicens

Vi træner hver tirsdag, og mødes på parkeringspladsen ved Ane's Høj tæt ved Ibjergskoven. Læs mere på [www.fraugdemtb.dk](http://www.fraugdemtb.dk).

Kom med ud i den friske luft og oplev naturen på en helt ny måde samtidig med, at du kommer i rigtig god form. Lær at få fuldstændig kontrol over din cykel på en sjov og udfordrende måde sammen med andre på din egen alder.

Din mor eller far er velkomne til at køre med, og for de allermindste er det måske også en god idé, at de gør det de første par gange.

**OBS!** Vi holder vinterpause fra den 1. november 2019 - 31. marts 2020.

Alle kan være med, bare du har lyst til at cykle.

Instruktør: John Tvingsholm

## MTB

## MTB Voksne m/u Skovhuggerlicens

Vi cykler hele året, og har faste træningstider 2 gange om ugen i vinterhalvåret. I vinterhalvåret er den ene træning lagt ud som night ride. Derudover aftaler vi også indbyrdes træningsture ved siden af de faste ture. Vi går lige så meget op i hygge og teknik, som vi gør i fart og MTB-løb over hele landet. Der er både plads til røverhistorier og udmattende interval træninger.

Søndag aftales mødestedet og varigheden fra gang til gang. Tirsdag og torsdag mødes vi ved Anes Høj.

**OBS!** Da vi kører alt efter vejret og lyst, kan det være forskelligt, hvornår vi kører. Kig derfor altid forbi Forum på [www.fraugdemtb.dk](http://www.fraugdemtb.dk) for at tjekke træningstider.

Instruktør: Johs Christensen og Bjarne Ejby Pedersen



DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

## Småbørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2019 og har sidste træning i uge 12/2020. I alt 24 gange.

Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
<b>Tirsdag</b>						
S. 10		Forældre/Barn A	3-5 år (mix)	16.30-17.30	Nørrebjergskolen	610,-
S. 10		Forældre/Barn B	3-5 år (mix)	18.00-19.00	Nørrebjergskolen	610,-
<b>Onsdag</b>						
S. 11		Fræserhold	4-6 år (mix)	17.00-18.00	Nørrebjergskolen	530,-
<b>Torsdag</b>						
S. 10		Forældre/Barn	1½-3 år (mix)	17.00-18.00	Nørrebjergskolen	610,-



DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

## Skolebørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2019 og har sidste træning i uge 12/2020. I alt 24 gange.

Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
<b>Mandag</b>						
S. 12		Springfiduser	0-1. klasse(mix)	16.30-17.30	Fraugdehallen	530,-
S. 12		Springpiger	5. klasse og op	17.00 - 18.30	Fraugdehallen	755,-
<b>Onsdag</b>						
S. 13		Fitnessdance	12-18 år	16.45-18.00	Salen Fraugdehallen	645,-
S. 12		Springpiger	2-4. klasse	16.30-18.00	Fraugdehallen	755,-
<b>Torsdag</b>						
S. 13		Springdrengene	2-4. klasse	16.30-18.00	Fraugdehallen	755,-
S. 13		Spring & Parkour	5. klasse og op	18.00-20.00	Fraugdehallen	980,-

Bemærk

Fitnessdance er flyttet til Onsdag

Bemærk



DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

## Voksenhold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2019 og har sidste træning i uge 12/2020. I alt 24 gange.

**Bemærk**

Fitnessdance er flyttet til Onsdag

Dag	Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
<b>Mandag</b>						
S. 14		Zumba	Voksne	17.45-18.45	Nørrebjergskolen	530,-
S. 17		CrossGym ude&inde	Voksne	17.30-18.15	Salen Fraugdehallen	630,-*
<b>Tirsdag</b>						
S. 18		Seniorgymnastik	Ældre	10.00-11.15	Fraugdehallen	500,-
S. 15		Pilates	Voksne	18.00-19.00	Fraugde Skole	530,-
<b>Onsdag</b>						
S. 18		All-Roundholdet	Særlige behov	18.00-19.00	Fraugde Skole	530,-
S. 14		Fitn. Dance/Stram Op	Voksne	18.05-18.50	Salen Fraugdehallen	420,-
S. 15		Yoga	Voksne	19.30-21.00	Nørrebjergskolen	755,-
<b>Torsdag</b>						
S. 16		CrossGym Indendørs	Voksne	17.30-18.15	Salen Fraugdehallen	630,-**
S. 14		Salsation	Voksne	18.45-19.45	Salen Fraugdehallen	530,-

**Bemærk særlig sæson for CrossGym**

\* Sæsonstart 12/8-2019 med sidste træning 15/6-2020

\*\* Sæsonstart 15/8-2019 med sidste træning 18/6-2020

DAG / HOLD / ALDERSKLASSE / TID / STED / PRIS

## MTB

Træningen foregår for voksne året rundt om 2 gange ugentligt (tirsdag og søndag).

Junior holdet kører hver tirsdag i sommerhalvåret.

Husk at holde øje med fraugdemtb.dk for ændringer og nyheder.

Side	Hold	Aldersklasse	Tid	Sted	Pris
<b>Junior MTB</b>					
S. 19	U/ Skovhuggerlicens	Unge 10-15 år	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	300,-
S. 19	M/ Skovhuggerlicens	Unge 10-15 år	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	600,-
<b>MTB</b>					
S. 19	U/ Skovhuggerlicens	Voksne	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	400,-
S. 19	M/ Skovhuggerlicens	Voksne	Se Hjemmeside	Fraugdehallen	700,-



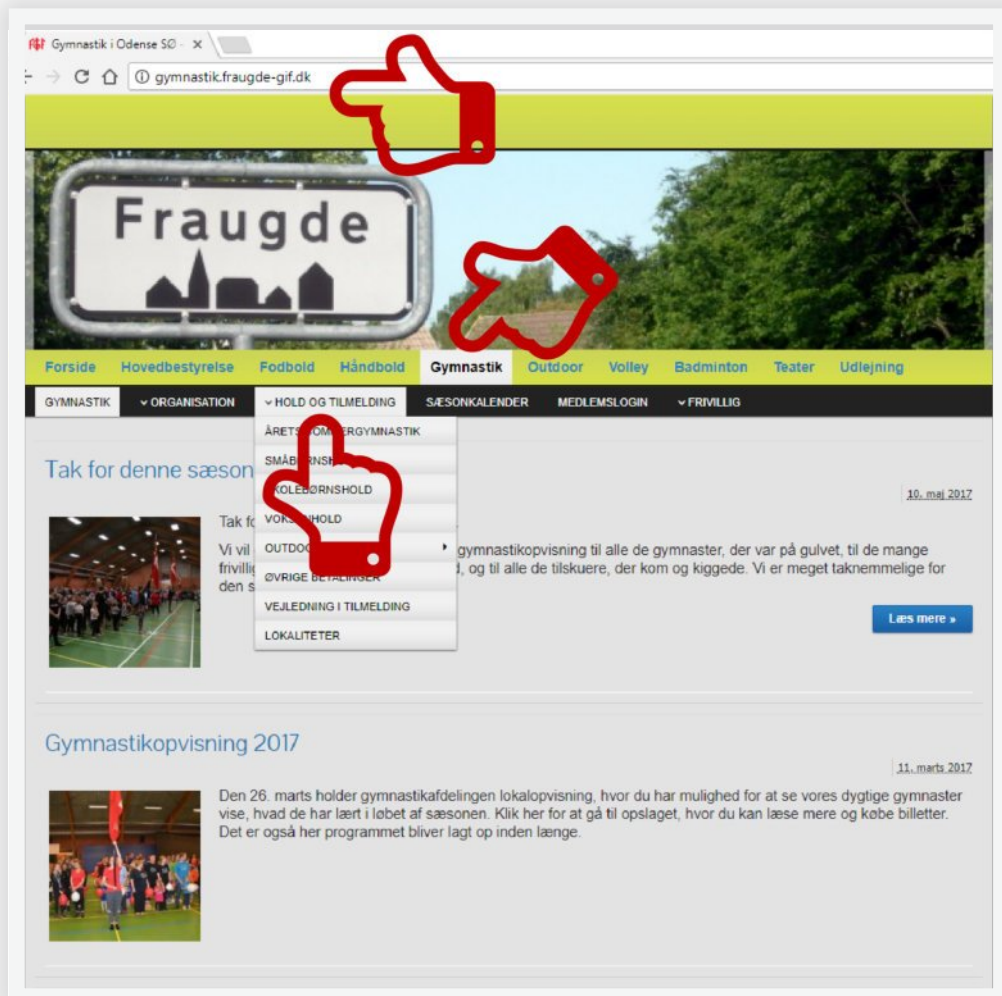
# HJEMMESIDE

## Tilmelding

Gymnastikafdelingen benytter det elektroniske medlemssystem Conventus.

Det betyder, at tilmelding og betaling foregår via vores hjemmeside, som du finder på [www.gymnastik.fraugde-gif.dk](http://www.gymnastik.fraugde-gif.dk).

Oplever du problemer med tilmelding, kan du skrive til os på [gymnastik@fraugde-gif.dk](mailto:gymnastik@fraugde-gif.dk).



The screenshot shows the website for Gymnastik i Odense SO. The browser address bar displays [www.gymnastik.fraugde-gif.dk](http://www.gymnastik.fraugde-gif.dk). The main header features a large image of a road sign for 'Fraugde' with a silhouette of buildings below the text. A navigation bar below the header contains links for 'Forside', 'Hovedbestyrelse', 'Fodbold', 'Håndbold', 'Gymnastik', 'Outdoor', 'Volley', 'Badminton', 'Teater', and 'Udlejning'. Below this is a secondary navigation bar with categories: 'GYMNASTIK', 'ORGANISATION', 'HOLD OG TILMELDING', 'SÆSONKALENDER', 'MEDLEMSLOGIN', and 'FRIVILLIG'. A dropdown menu is open under 'HOLD OG TILMELDING', listing options: 'ÅRETSKOMMUNERGymnastik', 'SMÅBØRNSHOLD', 'KOLEBØRNSHOLD', 'VOKSNEHOLD', 'OUTDOOR', 'ØVRIGE BETALINGER', 'VEJLEDNING I TILMELDING', and 'LOKALITETER'. The main content area shows a post titled 'Tak for denne sæson' with a date of '10. maj 2017' and a blue 'Læs mere' button. Below it is another post titled 'Gymnastikopvisning 2017' with a date of '11. marts 2017'. The text of the second post reads: 'Den 26. marts holder gymnastikafdelingen lokalopvisning, hvor du har mulighed for at se vores dygtige gymnaster vise, hvad de har lært i løbet af sæsonen. Klik her for at gå til opslaget, hvor du kan læse mere og købe billetter. Det er også her programmet bliver lagt op inden længe.'

Husk også at tjekke os ud på

