

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



GYMNASTIK SÆSONPROGRAM



2016/2017

FRAUGDE GYMNASTIK & IDRÆTSFORENING



Velkommen til sæson 2016/2017 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 tilgodese 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. Også velkommen til flere nye ansigter i år.

Sæsonstart

Sæsonen starter i uge 36, mandag den 5. september 2016, medmindre andet er angivet i oversigtstabellen. Du tilmelder dig ved at gå ind på vores hjemmeside www.fraugde-gif.dk og vælge fanebladet "Gymnastik". Her finder du 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. Du betaler samtidig dit kontingent. 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 behjælpelige med at svare på spørgsmål og give vejledning til indmeldelsesproceduren. Som altid har du mulighed for at prøve et par træningsgange, inden du endeligt beslutter dig. Også i år har vi tilbud om gymnastik på flere træningssteder, nemlig Fraugde skole, Fraugde Hallen samt på Nørrebjergskolen. Som noget nyt er der også enkelte hold i den nye sal ved Fraugde Hallen.

Program 2016/2017

Igen i år udbyder vi omkring 30 hold; mange hold er genkendelige fra sidste sæson. CrossGym fortsætter ligesom Zumba og All-round holdet. I skrivende stund mangler vi en instruktør til Pilates – jeg regner med, at vi har det på plads inden sæsonstarten i september. Vi har haft en pause med Fraugdes Frøkner, der nu igen er på programmet. Så er du til opvisninger og rytmisk gymnastik kombineret med dans, er det holdet for dig. Endelig har vi et nyt tilbud til dig, der gerne vil kombinere dans og styrketræning – så er det Fitness Dance/Stram op du skal satse på...

For skolebørnsholdene er tilbuddene de samme som i sidste sæson. Lige med undtagelse for børnene i 0. klasse. Her starter et nyt hold "Springfiduserne", som er et hold for både drenge og piger. Tanken er, at holdet er en introduktion til den "rigtige" gymnastik, og dermed et overgangshold fra småbørn til skolebørn.

Er du mere til udendørsaktiviteterne, så er Løb og Mountainbike fortsat på programmet. Vi har i år hele tre instruktører på løbeholdet, hvilket gør det muligt at lave mere opdelt træning afhængig af, hvad dit mål er. Som hold satser man på at deltage i Fraugdeløbet, der planlægges til lørdag den 1. oktober 2016. Mountainbike har også i denne sæson tilbud til både voksne og de unge.

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 senere i dette blad. God fornøjelse.

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

Frivillige til FGIF-gymnastik

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, medarrangør af eksempelvis Landsstævne 2017 eller Gymnastikskole, være instruktør eller hjælper. Så kontakt mig endelig for at få nærmere information. Ring på 51 18 95 97 og indtal en besked, så kontakter jeg dig.

På gensyn i gymnastiksalen

Lone Lynge Clausen
Formand FGIF-gymnastik





Calendar

Vigtige datoer 2016/2017

- 5. september Sæsonstart
- 1. oktober Fraugdeløbet om dagen og fest om aftenen (info følger)
- 23. februar Generalforsamling
- 25. februar Fastelavnsfest for småbørnsholdene og deres familie
- 26. marts Opvisning

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til generalforsamlingen den 23. februar 2017, hvor alle medlemmer er velkomne.



Om Fraugde 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.

- * 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 cykling for dem, der er til udendørsaktiviteter
- * stole- eller senorgymnastik 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, tre holdudvalg, et administrationsudvalg og et redskabsudvalg, samt en række opgaveansvarlige, som alle arbejder frivilligt for at holde vores forening svævende.



Bestyrelsen

Det er i bestyrelsen, at foreningens ledelse er forankret. Vi er i øjeblikket ti frivillige medlemmer med hver vores relation til foreningen, og på de næste sider kan du læse lidt mere om, hvem vi er.



Lone Lyng Clausen

Formand i 12 år og bestyrelsesmedlem i 16 år
Medlem af Administrationsudvalget og Tovholder i Småbørnsudvalget
Instruktør på forældre/barn hold siden 1996

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

Lone har været medlem af FGIF-Gymnastik i 23 år, 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 i Fritidsudvalget.



Karina Balsby

Bestyrelsesmedlem i fire år, næstformand siden april 2015
Instruktør på småbørns- og skolebørns hold i syv år

Karina bor i en dejlig lejlighed i Odense C. Hun blev i juni måned færdiguddannet som Cand.it. i IT, kommunikation og organisation fra SDU i Kolding. Hun håber på at kunne bruge en masse af sine erfaringer fra studiet i forhold til arbejdet med vores hjemmeside og Facebookside.

Hun bruger sin fritid på gymnastik og fitness, og så er hun stor tilhænger af at drikke en kop kaffe med sine venner.

Karina glæder sig til at se, hvad fremtiden bringer både hos FGIF-gymnastik og jobmæssigt.

**Kim Rikke Suhr**

Første år i bestyrelsen.

Medlem af Voksen-, Redskabs- og Sponsorudvalget

Instruktør for Fraugdes Frøkner og forældre/barn holdet 1½-3 år

Kim er nyt medlem af bestyrelsen, og har selv gået til gymnastik i 23 år, både konkurrencegymnastik og på repræsentationshold i fire år. Hun skal træne Fraugdes Frøkner, samt forældre/barn holdet for de 1½ - 3 årige i denne sæson.

**Lars Kruuse**

Bestyrelsesmedlem i fem år

Tovholder i Redskabsudvalget og medlem af Voksenudvalget

Instruktør på voksen- og skolebørnshold i fire år, forælder til gymnast

Lars er gift med Maria, og bor sammen med deres datter Christina i Tornbjerg. Både Maria og Christina går på hold i foreningen.

Når Lars ikke har hold eller møder i foreningsregi, arbejder han på Syddansk Erhvervsskole som projektleder i bygningsafdelingen, som står for drift, vedligeholdelse og ombygninger af skolens mange bygninger.

Lars holder meget af at hygge sig i godt selskab både i og uden for hallen.

**Louise Sørensen**

Første år i bestyrelsen

Medlem af Skolebørnsudvalget og referent for bestyrelsen

Forælder til gymnaster

Louise er gift med Benny, og arbejder som social- og sundhedsassistent. Hun er mor til to piger, der begge har dyrket gymnastik, siden de var helt små.

Louise er nyvalgt medlem af FGIF-gymnastiks bestyrelse.

**Martin Davidsen-Nielsen**

Bestyrelsesmedlem i fem år

Medlem af Administrationsudvalget, webansvarlig og kommunikator

Forælder til gymnaster

Martin bor i Over Holluf med sin kone, Stina, og deres børn, Thilde på ni, Thais på seks og Tobias ligeledes på seks.

Han arbejder på 13. år i Lindpro A/S, hvor han har mange forskelligartede og spændende opgaver i industrisegmentet.

Martin brænder for foreningsarbejde og de gode idéer. Han har gennem de sidste 18 år været mere eller mindre involveret i ungdoms- og foreningsarbejde og haft adskillige tillidshverv.

Fritiden bruger han sammen med familien, bestyrelsesarbejde og foran computeren, hvor han blandt andet står for FGIF's hjemmeside, mailsystem, produktion af kommunikationsmateriale m.m.

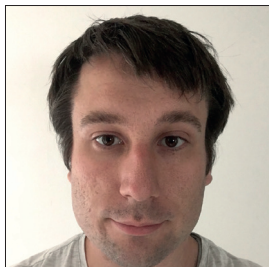
**Tina Godtfred-Iversen**

Første år i bestyrelsen

Medlem af Skolebørnsudvalget.

Instruktør på All-round holdet og forælder til gymnaster

Tina er 33 år. Hun bor i Over-Holluf med sin mand og deres to gymnastikglade børn. Til daglig arbejder hun som privatpraktiserende kiropraktor, og i fritiden dyrker hun motionsboksning og løb.

**Gerard Hekkelman**

Første år i bestyrelsen

*Gerard er 33 år, og bor i Fraugde med sin familie.
Han er indgået i bestyrelsen i 2016.*

**Renee Sydney Pedersen**

Første år i bestyrelsen

Medlem af Småbørnsudvalget

Forælder til gymnast

*Renee bor i Fraugde med sin mand Kasper og deres to drenge.
Hun er ved at læse til pædagog, men er pt. på barsel, så dagene bliver brugt med en masse leg og gåture med barnevognen.*

Hun glæder mig til at få sæsonen i gang, og håber, at hun kan bidrage med en masse i FGIF-gymnastik.

**Christian Walther Andersen**

Første år i bestyrelsen

Medlem af Småbørnsudvalget

Forælder til gymnast

*Christian bor i Fraugde sammen med sin kone Nina og deres to børn,
Birka på to år og Frej, som blev født i marts.*

Han studerer fysik på SDU, hvor han bliver færdig til august med sit speciale i teoretisk partikelfysik.

Christian går til gymnastik sammen med datteren Birka på forældre/barn holdet. I bestyrelsen er han med i småbørnsudvalget, samt medansvarlig for web og hjemmeside.

Om Fraugde Gymnastik

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 være kontaktperson for holdene. Kontaktpersonens 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 blad og flyers, op-hængning af plakater, klargøring af fanerne til opvisninger og stævner og meget andet.

- Kunne du tænke dig at hjælpe med at holde gang i foreningen?
- Kunne du forestille dig at bruge lidt tid indimellem i godt selskab med andre frivillige?
Så skriv til os på gymnastik@fraugde-gif-dk
eller ring til Lone Lyngse Clausen på telefon 51 18 95 97



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: Kim Rikke Suhr

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, ærteposere, 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

SMÅBØRNSHOLD

Fræserhold - for drenge og piger fra 4 - 6 år

I løbet af sæsonen skal vi 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 slå koldbøtter, lege på redskabsbaner, klatre i ribber, tage på fantasirejser for at se dyr, bekæmpe slanger, møde nisser og meget mere.

Vi vil indimellem også lave nogle mere stille aktiviteter. Vi skal synge og bevæge os til musik og rytmer. Hvis du er klar til at have det sjovt, synge, danse, lege og fræse afsted sammen med os, så glæder vi os til at se dig.

Formålet med gymnastikken er at understøtte og forbedre børnenes grundmotoriske udvikling og medvirke til at gøre børnene "idrætsparate", mens vi har det sjovt sammen.

Instruktør: Lene Balsby

SKOLEBØRNSHOLD

Springfiduser 0. kl.

Holdet henvender sig til drenge og piger, der går i 0. klasse.

Børnene vil blive introduceret til gymnastikkens verden – både rytme og spring. Vi lægger mest energi i spring, men rytme, styrke og smidighed vil også blive trænet.

Vi lærer tingene helt fra basis, og tilrettelægger efter børnenes niveau. Vi skal også folle og hygge med sjove lege.

Holdet træner uden far og mor i hallen, men vi har et opholdsrum lige ved siden af, så de stadig kan være tæt på ved behov. Vi er rigtig glade for forældrehjælp, da det har en positiv virkning på gymnastikbørn, når de ser, at mor og far viser interesse. Det kunne fx være at hjælpe med redskaber.

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.

Instruktør: Stina Davidsen-Nielsen



PIGEHOLD

Turbotøzer 1.-2. kl.

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.

Der er et hold meget rutinerede trænere, som er rigtig dygtige springere og rytmiske gymnaster. De 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, Helle Hansen

PIGEHOLD

Tuller 2 The Power

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 sjippetov, svingtove, 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

Springpiger 3.-4. kl.

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

PIGEHOLD

Springpiger fra 5. kl. og op

Springpiger er holdet for alle de seje tøser, der er vilde med gymnastik. Her på holdet vil du møde engagerede instruktører, der brænder for at udvikle netop dig. 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. Der vil blive lagt vægt på dans (hip hop) og hvad gymnasterne ellers ønsker.

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!

Instruktører: Helle Hansen, Line Skadhauge & Rasmus Holmelund Jarbøl

PIGEHOLD

Fitness Dance / Showdance

**OBS:
start 13. sept.**

Fitness Dance/Showdance er til friske piger, der elsker at danse til noget fedt musik. Vi vil lave forskellige danseserier og styrketræne 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.

Holdet er fra 12 til 18 år.

Instruktør: Heidi Madsen



DRENGEHOLD

Loppedrengene 1.-2. kl.

Er du en dreng med højt humør, og klar til at have fuld fart på? Vil du lære de sejeste spring og bygge muskler på arme og ben, så er det lige holdet for dig. Vi vil lære jer at lave arabspring, salto, kraftspring og flikflak, og du vil også snuse til parkour-verdenen og blive præsenteret for spring som monkey, speed og dash. Her er holdet, hvor du virkelig kan lære noget, og i år vil der blive "skruet op" for seriøsiteten – men vi vil samtidig have det sjovt.

Instruktører: Jens Chr. Jensen, Lars Knudsen

DRENGEHOLD

Springdrengene 3.-4. kl.

Her på holdet vil du møde engagerede instruktører, som stræber efter at udvikle netop dig, ligegyldigt hvilket niveau du er på. Vi vil arbejde med alle aspekter inden for gymnastikkens verden; den rytmiske, den styrkæssige og springdelen. Vi søger at give gymnasterne den rette grundtræning og teknik, der skal til for at dygtiggøre sig inden for gymnastikkens verden. Vi vil, udover at være kompetente trænere, også bestræbe os på at gøre gymnastikken sjov og styrke sammenholdet mellem gymnasterne.

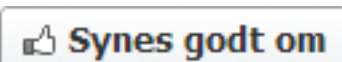
Alle er velkomne – både nybegyndere og øvede. Vi glæder os til at se dig!

Instruktør: Lars Kruuse



Besøg vores side på Facebook
facebook.com/fgifgymnastik

Husk at klikke



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





OPVISNINGSHOLD

Spring og Parkour - for drenge fra 5. kl. og op

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 og de drenge, der ikke er bange for at lave noget, for der skal arbejdes og knokles for at blive dygtig.

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 www.gymnastik.fraugde-gif.dk.

Hold A er for dig, der kan lave en flikflak samt strakt salto med ½ skruer i trampolinen.

Hold B er for dig, der ikke opfylder kravet til hold A.

Instruktørerne vil desuden vurdere, hvordan holdene bedst sammensættes således, at gymnasterne får størst udbytte af træningen.

Instruktører: Lars Knudsen, Jens Chr. Jensen, Nicolas Zinck, Mark Flint Eliassen, Magnus T. Jensen



VOKSENHOLD

Stolegymnastik

Du føler måske, at du ikke længere kan klare dig på et almindeligt 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

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 m.m.

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 sluttet af med kaffe og fællessang.

Instruktør: Inga Kristensen



VOKSENHOLD

**All-round holdet
– særlig tilrettelagt træning**

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 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 gymnastik og 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 Godtfred-Iversen

VOKSENHOLD

Pilates

Vores primære fokus er stadig på at styrke kropsstammen. Dvs. vi arbejder med øvelser, der styrker mavens 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.



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 idé at medbringe et tæppe, samt bluse og lange bukser, der er til at bevæge sig i.

Instruktør: Lisbeth Danielsen

VOKSENHOLD

Zumba

Bemærk maks. 35 pladser pr. hold

Har du prøvet Zumba Fitness før? Så ved du, hvor sjovt det er!

Har du ikke prøvet det før, og kunne du tænke dig at forbrænde ca. 450 kalorier i timen samtidig med, at du får tonet musklerne alle de "kritiske" steder?

Zumba er en dance workout, som er inspireret af musik fra hele verden (ikke kun Latin, som tidligere var tilfældet). Jeg møder op med en god blanding af salsa, merengue, jive, funk, reggaeton, disco, current hits og meget mere... og selvfølgelig en MASSE god energi! Mine koreografier er enkle at gå til, så alle kan være med. Også mænd! Kan du lide at lægge hæmningerne fra dig og danse til god musik i selskab med en masse andre danseglade mennesker, så er Zumba helt sikkert noget for dig! Kom og få en masse sved på panden og et stort smil på læben og bliv hooked på de hotteste Zumbarytmer.

Instruktør: Tanja Larsen


 NYHED


 OBS:
Start 13. sept.

VOKSENHOLD

Fitness Dance/Stram Op

Dans dig i form med Fitness Dance / Stram Op, som er en kombination af dans og styrketræning. Træningen er på 45 minutter med høj intensitet, hvor vi veksler mellem høj puls og styrke.

Gør det til en fest at komme i form og få boosted din energi med noget god musik.

Instruktør: Heidi Madsen

VOKSENHOLD

Fraugdes Frøkner


 NYHED

Er du over 18 år, og har du lyst til at dyrke god og udfordrende gymnastik – så har vi holdet til dig. Fraugdes Frøkner byder på hård og alsidig træning, hvor vi blander rytmisk gymnastik med en masse fra dansens verden. Der vil på holdet være plads til sjov og godt kammeratskab og gymnastik på alle niveauer. Vi har den enkelte gymnast i fokus, så vi som hold udvikler os og træner med henblik på en fed lokalopvisning og de opvisninger, vi vælger at deltage i.

Træningen vil være velforberedt og struktureret, og du vil møde en instruktør, der brænder 100% for gymnastikken og sammenholdet.

Vi træner mandage fra 19.00 – 21.00.

Instruktør: Kim Rikke Suhr

VOKSENHOLD

Modige Herrer



Modige Herrer er holdet for mænd i alderen 18 og op.

Holdets er et fristed, hvor der mandehygges, mens der kommer sved på panden i godt selskab.

Træningen er varieret med fokus på høj puls og opstramning af hele kroppen. Træningen bygger på mange af nutidens koncepter, såsom broncecirkel, CrossGym med mere. Vi skal styrke de muskler, du ikke bruger så tit.

Det har ingen betydning om du har trænet før, da vi primært træner uden vægte, men bruger kroppen som vægt.

Så pak tasken og kom og vær med til nogle hyggelige træninger hen over vinteren.

Instruktør: Lars Kruuse

Løb

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 løbeskoene på og vær med til at opleve energien og det sociale sammenhold, der er på holdet.

Der er mulighed for, at vi deltager i et løb undervejs, men det aftaler vi på holdet. Dog har vi som noget NYT valgt at være med til Fraugde Byfest d. 1. oktober 2016 i forhold til de løb, der vil blive udbudt.

Vi mødes ved Fraugde Hallens indgang onsdage kl. 18.00 og lørdage 9.30.

Vi glæder os til at se dig.

**Instruktører: Irene Sommer,
Palle Olsen og Maria Kruuse**



VOKSENHOLD

CrossGym – indendørs

Bemærk max 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 max hver gang.

Du får i alt 24 træningssessioner á 45 minutter.

Du har dog også mulighed for at tilmelde dig det almindelige indendørshold og udendørsholdet til en reduceret pris på kr. 800,00 for begge hold. Det betyder, at du får i alt 63 sessioner og sparer i alt kr. 250,00.

Der vil også i begrænset omfang være mulighed for at skifte mellem holdene efter aftale med instruktøren. Er du fx tilmeldt mandagsholdet, men er forhindret, må du gerne i samme uge komme på torsdagsholdet og omvendt. Muligheden for dette afhænger af, hvor tæt holdene bliver booket. Kontakt instruktøren for nærmere information.

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!

Instruktør: Gitte Kofod

CrossGym helårs

**OBS:
start 15. aug.**

Vi mødes på det grønne område bag østparken (der hvor Skt.Hans afholdes) mandage kl. 18.

Cross-Gym udendørs ligner konceptet fra indendørs (se denne beskrivelse) Dog er opvarmning erstattet af let løb med indlagte øvelser undervejs. Der tages højde for at alle ikke løber i samme tempo. Opvarmningen slutter på det grønne område igen og vi træner efter Cross-Gym-konceptet med 20 sekunders arbejde og 10 sekunders restitution. Vi bruger primært naturen og egen kropsvægt i øvelserne. Når den kolde periode kommer og vi rykker ind, foregår træningen på samme måde som beskrevet under Cross-Gym indendørs. Alle er velkomne. Er du ikke vant til at løbe, kommer du hurtigt efter det. Vi løber ca. 2 km. De hurtigste, der ønsker flere udfordringer, sendes ud på lidt intervaller i slutningen af opvarmningen. Træningen varer 45 minutter og der er garanti for at kroppen er arbejdet godt og grundigt igennem

Instruktør: Gitte Kofod

Mountainbike

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 i området omkring Fraugde, 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.

OBS! Onsdag trænes kun i sommersæsonen. Søndag træner vi hele sæsonen.

Instruktør: Johs Christensen og Bjarne Ejby Pedersen

Mountainbike Junior

Vi træner hver 2. søndag, og mødes ved Ane's Høj ved Ibbjergskoven.

Læs mere på 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.

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

Instruktør: John Tvingsholm



DAG / HOLD / ALDESKLASSE / TID / HVOR / PRIS

Småbørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2016 og har sidste træning i uge 12/2017

I alt 24 gange

Dag/side	Hold	Aldersklasse	Tid	Hvor	Pris
Tirsdag					
	Forældre/barn 1	3-5 år	16.30-17.30	Nørrebrojergskolen	610,-
	Forældre/barn 2	3-5 år	18.00-19.00	Nørrebrojergskolen	610,-
Onsdag					
	Fræserhold	4-6 år	16.30-17.30	Nørrebrojergskolen	530,-
Torsdag					
	Forældre/barn	1½-3 år	17.00-18.00	Nørrebrojergskolen	610,-



DAG / HOLD / ALDESKLASSE / TID / HVOR / PRIS

Skolebørnshold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2016 og har sidste træning i uge 12/2017

I alt 24 gange

Dag/side	Hold	Aldersklasse	Tid	Hvor	Pris
Mandag					
	Loppedrengene	1.-2. klasse	17.00-18.30	Fraugde Hallen	755,-
Tirsdag					
	Fitness Dance	12-18 år	16.45-18.00	Fraugde Skole	645,-****
Onsdag					
	Springdrengene	3.-4. klasse	17.30-19.00	Fraugde Hallen	755,-
	Tuller 2 The Power	6 - 10 år	17.45-18.45	Nørrebrojergskolen	530,-
	Turbotøzer	1.-2. klasse	16.45-18.00	Fraugde Hallen	645,-
	Springpiger	5. klasse og op	18.30-20.00	Fraugde Hallen	755,-
Torsdag					
	Springfiduser	0. klasse	16.00-17.00	Fraugde Hallen	530,-
	Springpiger	3.-4. klasse	17.30-19.00	Fraugde Hallen	755,-
	Spring & Parkour A	5. klasse og op	18.30-20.00	Fraugde Hallen	755,-
	Spring & Parkour B	5. klasse og op	16.30-18.00	Fraugde Hallen	755,-
Søndag					
	MTB Junior	Juniorer	Se website	Fraugde Hallen	300,-**
	MTB Junior m/Langesø	Juniorer			600,-**

DAG / HOLD / ALDESKLASSE / TID / HVOR / PRIS

Voksenhold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2016 og har sidste træning i uge 12/2017.

Dag/side	Hold	Aldersklasse	Tid	Hvor	Pris
Mandag					
	CrossGym – helårs	Voksne M/K	18.00-18.45	Fraugde Hallen	630,- *
	Pilates Voksne	M/K	18.00-19.30	Fraugde Skole	755,-
	Zumba	Voksne M/K	17.45-18.45	Nørrebrojergskolen	530,-
	Fraugdes Frøkner	K 18+	19.00-21.00	Nørrebrojergskolen	980,-
Tirsdag					
	Stolegymnastik	Seniorer M/K	09.00-10.00	Fraugde Hallen	490,-
	Seniorgymnastik	Seniorer M/K	10.15-11.30	Fraugde Hallen	590,-
	Modige Herrer	M 18+	19.30-21.00	Nørrebrojergskolen	755,-
	Fitness Dance	Voksne M/K	18.05-18.50	Fraugde Skole	420,- ****
	MTB	Voksne M/K	Se website	Fraugde Hallen	400,-**
	MTB m/Langesølicens	Voksne M/K			700,-**
Onsdag					
	Løb	Voksne M/K	18.00	Fraugde Hallens indgang	200,- ***
	All-Round holdet	Voksne M/K	19.00-20.00	Fraugde Skole	530,-
	Yoga	Voksne M/K	19.30-21.00	Nørrebrojergskolen	755,-

Se stjernemarkeringernes betydning på side 31.

DAG / HOLD / ALDESKLASSE / TID / HVOR / PRIS

Voksenhold

Hvor intet andet er oplyst starter træning i uge 36/2016 og har sidste træning i uge 12/2017

Dag/side	Hold	Aldersklasse	Tid	Hvor	Pris
Torsdag					
	CrossGym – indendørs	Voksne M/K	18.00-18.45	Fraugde Hallen	420,-
	MTB Voksne	M/K	Se website	Fraugde Hallen	400,-**
	MTB m/Langesølicens	Voksne M/K			700,-**
Lørdag					
	Løb	Voksne M/K	9.30	Fraugde Hallens indgang	200,-***
Søndag					
	MTB	Voksne M/K	Se website	Fraugde Hallen	400,-**
	MTB m/Langesølicens	Voksne M/K		Fraugde Hallen	700,-**

* CrossGym Helårs starter den 15. august 2016 og slutter den 12. juni 2017.

** MTB sæsonen startede 1. juli 2016 og slutter 30. juni 2017.

*** Løbesæsonen løber fra uge 36 til uge 23. Prisen dækker begge træningsdage.

**** Fitness Dance starter 13. september 2016 og slutter 21. marts 2017.

Tag med Fraugde Gymnastik til landsstævne i Aalborg sommeren 2017

Uanset om du er øvet sportsudøver eller ikke, så tag med til Danmarks største idrætsfestival i Aalborg.

Deltagerne

Arrangørerne forventer 25.000 deltagere til Landsstævnet i Aalborg. Deltagerne fordeler sig over alle aldre, og repræsenterer hele landet. Alle kan være med, og det kræver ikke, at man er medlem af en forening for at deltage.

Når man deltager i Landsstævnet, kan man selv sammensætte sit program for stævnet på kryds og tværs af de forskellige idrætstilbud.

Deltagerne i Landsstævnet kommer på grund af:

- de mange gode idrætstilbud
- fællesskabet
- den helt særlige landsstævnestemning
- festerne
- åbningsshowet
- afslutningsshowet

Fælles gymnastikhold i Fraugde

Tanken med FGIF's deltagelse i landsstævnet er at skabe et fælleshold, med plads til alle aldersgrupper og bygge 20 minutters gymnastikopvisning op. Dvs. at man fx kan lave serier rettet mod forskellige aldre, og man skiftes til at være i fokus på gulvet.

Vi vil starte med fælles start- og slutserier. Hvad der skal ske derimellem vil afhænge af, hvem der melder sig som deltager på vores gymnastikhold.

Vælg mellem mere end 30 idrætter

Når Aalborg i 2017 skyder Landsstævnet i gang, bliver der nu budt på mere end 30 idrætter. Så der burde være noget for enhver smag.

Der vil også blive arrangeret en masse workshops, hvor du kan snuse til nye eller velkendte idrætter.

Få mere at vide

Du vil i løbet af efteråret kunne læse meget mere om Fraugdes deltagelse på vores hjemmeside www.fraugde-gif.dk, og følge os på facebook.

Find praktiske oplysninger om blandt andet tilmelding og overnatning på www.L2017.dk
Billetsalget åbner d. 1. oktober 2016.

Vi hører allerede nu gerne fra dig på landsstaevne@fraugde-gif.dk, hvis du synes det lyder interessant at tage med Fraugde Gymnastik til landsstævne.

**Mærk pulsen.
Mød magien.**

