

Gymnastikstart i Vivild Idrætsforening!

Så starter gymnastiksæsonen igen op i Vivild Idrætsforening. Der er gymnastik for børn og voksne!

For børn i børnehavealderen fortsætter vi det gode samarbejde med Børnehaven Blinklyset i Vivild og der er skabt mulighed for at alle børnehavebørn kan gå til gymnastik. Der er fokus på bevægelsesglæde og motorisk træning. Der skal bl.a. leges og tumles med og på redskaber og børnene vil blive udfordret på deres motoriske kunnen, med krybe-, kravle- og krydsbevægelser. Der er også sanglege og danse på programmet. Børnene kommer en formiddag om ugen sammen med pædagoger og hjælpere. Der står instruktører fra VIF klar og med mange hænder får alle børn en god oplevelse.

Børn fra 5 – 9 år kan gå på **Tempospringerne**. Her er legen også vigtig og børnene lærer samtidig forskellige spring. Der er tons og fart over feltet, når børnene leger, springer og bruger deres krop. Opvarmning og en lille serie til musik hører også med. Børnene når at få rigtig mange spring i løbet af træningen.

Vi fortsætter vores store succes med **Breddegymnastik** for kvinder. Holdet er for kvinder i alle aldre, der har lyst til at svede og komme i bedre form. Der er afslappet stemning og god musik. Hele kroppen bliver varmet op med stræk, sving og lidt løb og hop. Derefter arbejdes kroppens muskler igennem med diverse styrkeøvelser, hvor der indimellem anvendes redskaber som elastikker og bolde. Der vil også være pulstræning og udstrækning.

Som et nyt tiltag i år oprettes holdet **Spin og Step**. Holdet starter med 20-25 minutters konditionstræning på spinningscykler. Derefter fortsættes der med styrketræning – fortrinsvist af overkroppen, ved hjælp af step og håndvægte og en simpel koreografi. Til sidst vil der være udstrækning. Holdet kører 10 gange og der kan være max 12 deltagere, fordi det skal passe med antallet af spinningscykler. Hvis der flere der ønsker at deltage, kan vi oprette en venteliste.

Endnu et nyt tiltag er Motion M/K. Det er et blandet hold er for mænd og kvinder, der gerne vil op af sofaen og få brugt kroppen. Her er der mulighed for, at man kan få sved på panden og få rørt de muskler, vi har glemt vi har. Det vil ske gennem en opvarmning, hvor vi kommer hele kroppen igennem samt en træning, der tager sit udgangspunkt i styrke-, konditions- og bevægelighedstræning. Advarsel: Der er risiko for ømme muskler, høj puls og smil på læben.

Desværre mangler vi instruktør-/er til flere hold, så går du rundt med en instruktør i maven, hører vi meget gerne fra dig. Det drejer sig om børn fra 3 – 5 år og et springhold for 10 år og opefter.

VIF- gymnastik håber, at rigtig mange dukker op til vores første træning i uge 37, så skal det nok blive rigtig sjovt! Vi glæder os til at komme i gang!

Se tider på side 2....

Vivild Idrætsforening

Gymnastiksæsonen 12-13



Tempospringerne 5-9 år

Instruktører Merete Ruby, Søren Ruby, Susanne Sterner

Træningstid og sted; mandage kl. 17³⁰- 18³⁰

Breddegymnastik for kvinder

Instruktør Helle Bak

Træningstid og sted; mandage kl. 18⁴⁵ - 19⁴⁵

Spin og Step for kvinder

Instruktør Tina Yde

Træningstid og sted; onsdage kl. 17³⁰ - 18²⁰
(max 12 deltagere)

Alle hold træner i gymnastiksalen på VGI

Kom og oplev, at det er noget for dig!

Der er opstart i uge 37

Er det noget for dig?

Vi har børnene, men mangler instruktører til et springhold fra 10 år og opefter, samt til puslinge fra 3-5 år. Vi vil være behjælpelige med kursus, så går du rundt med en instruktør i maven, så bare sig til.

Motion M/K

Instruktører Birgit Raaholdt, Torben Stampe

Træningstid og sted; onsdage kl. 18⁴⁵ - 19⁴⁵

Vel mødt!

VIF Gymnastik

Ved spørgsmål kontakt Birgit Raaholdt 50993437

Spinningsæsonen 12-13

Tirsdag d. 11. september kl 17³⁰ er der som sæsonstart **åbent hus** i Spinningslokalet på VGI for alle interesserede. Kom og hør/prøv hvad vi laver.

Spinningstider

Mandage 17³⁰ - 18²⁰

Instruktør Tina Yde

Tirsdage 17³⁰ - 18²⁰

Instruktør Thomas Sønderholm

Onsdag 17³⁰ - 18²⁰ og 18³⁰ - 19²⁰

Instruktør Tina Yde

Torsdag 17³⁰ - 18²⁰

Instruktør Thomas Sønderholm

Tjek VIF's hjemmeside for yderligere informationer. Her er der også tilmelding og booking.

Vel mødt!

VIF Spinning

Ved spørgsmål kontakt Thomas Sønderholm 40365301