



Hareskov Gymnastikforening

Program 2018-2019



Tilmelding

Online på hif-gym.dk og betaling med Dankort

Priser

Børn u/18 år

Parkour: kr. 550,- for hel sæson

Øvrige hold: kr. 450,- for hel sæson

Voksne

kr. 350,- for hold á 60 minutter i ½ sæson

kr. 700,- for hold á 50-60 minutter i hel sæson

kr. 800,- for hold á 75 minutter i hel sæson

kr. 900,- for hold á 90 minutter i hel sæson

Tilmelding til mere end et hold:

Første/dyreste hold: Fuld pris

Efterfølgende hold: 25% rabat

Ingen gymnastik i skolens ferier.

Aflysninger vil forekomme, når skolen skal bruge salene til egne arrangementer samt ved akut sygdom, selvom vi dog altid forsøger at finde en vikar.

Aflysninger meddeles så vidt muligt via hjemmesiden, e-mail og/eller SMS

Kontaktoplysninger: Lone Stokholm Larsen, tlf. 42 46 37 73, lone_stokholm@hotmail.com

HIF-GYM 2018-2019 FOR BØRN

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:30-17:15 "Fitness" for børn fra 4 år – uden forældre
Nessa Smailes & Julie Bilde

Dette hold er fyldt med bevægelse, leg og masser af sjov. Undervisningen fokuserer på at udfordre og udvikle børnenes motorik, musikalitet og samarbejdsevner gennem bevægelseslege. Vi bruger redskaber, musik og vores fantasi.
Bemærk: Holdet er uden forældre, da børnene bliver mere selvstændige og modige uden en forælder ved deres side.

kl. 17:15-18:00 "Fitness" for børn fra 5 år – uden forældre
Nessa Smailes & Julie Bilde

Er du klar til fart over feltet, højt humør og sjove lege? På dette hold skal vi have det sjovt med opvarmningslege og udfordrende redskabsbaner. Vi får pulsen op, træner børnenes motorik og musikforståelse samt deres styrke, balance etc. gennem forskellige redskabsbaner. Vi hører musik, og træner børnenes samarbejdsevne i forskellige sjove lege.
Bemærk: Holdet er uden forældre, da børnene tør mere uden en forælder ved deres side.

TIRSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:00-17:50 Dans og bevægelse 0.-1. klasse
Emilie Lund og Katharina Mercebach

Kan du lide at høre sej musik, lege sjove lege og lære nogle lette dansetrin? På dette hold skal vi lære at bevæge os til musik, få pulsen op til sjove opvarmningslege og bruge gymnastiksalens redskaber. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken og have det sjovt!

kl. 18:00-18:50 Funk/MTV, piger 2.-5. klasse
Emilie Lund og Katharina Mercebach

Har du set MGP? Eller er du bare vild med at danse?
Så er dette hold lige noget for dig! Funk er dans, som ofte ses i tv-shows som MGP og pop-musikvideoer på MTV. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveauet afpasses til deltagerne på holdet.

ONSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:30-17:15 Parkour I (fra 6 år)
Simon Nordby, Street Movement

kl. 17:15-18:00 Parkour II (fra 7 år)
Simon Nordby, Street Movement

kl. 18:00-18:45 Parkour III (øvede fra 9 år og opefter)
Simon Nordby, Street Movement

Ideen bag *parkour* er at bevæge sig hurtigt og effektivt i flow rundt i sine omgivelser på en sjov og kreativ måde. Det er en udfordrende sport, hvor bevægelse, sundhed og sikker risikovillighed har højeste prioritet. *Parkour* træningen på holdet tilpasses deltagerens erfaring og forudsætning, og der er ligeligt fokus på teknik og på styrke, så alle kan være med.

NB Som forælder bør du tjekke, at dit barn er dækket af en ulykkesforsikring!

HIF-GYM 2018-2019 FOR VOKSNE

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:10-19:00 "Bootcamp" – M/K

Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

kl. 19:00-19:50 "Bootcamp" – M/K

Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

"Bootcamp" er funktionel træning hvor hver enkelt presser sig til at yde det optimale. Vi anvender bl.a. slyngetrænere, ab-wheels, kettlebells og egen kropsvægt i et program med intensitet og fokus på træning af hele kroppen.

Vi laver det samme på begge hold, så du vælger bare det tidspunkt, som passer dig bedst!

Trænere: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

ONSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:30-18:45 Yoga

Vicki Nielsen

Yoga for mig er, at finde glæden og roen i at være sig selv. Den giver mere energi, styrke, åbenhed, overskud, lindrer smerter og mindsker stivhed. Anusara yoga, baseret på Hatha yoga, giver sved på panden og lukker op for livsenergien.

Jeg vil gerne dele den følelse af ro, balance og centrering som man efterfølgende kan tage med sig ud i hverdagen.

TORSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:00-18:00 Senior Corefit

Sandy Pedersen

Holdet for dig, som vil i form med gode øvelser, hvor vi får brugt alle musklerne også lattermusklerne. Vi starter med fælles opvarmning og en typisk time vil være cirka 8 øvelser af 1 minuts varighed med en kort pause imellem hver øvelse, som vi kører igennem 3 gange.

Holdet henvender sig til 55+ og alle kan være med uanset form og erfaring, da alle øvelser vil blive gennemgået inden start. Så kom og vær med til en sjov gang træning med høj puls og styrke.



kl. 18:15-19:45 Yoga for begyndere

Irene Bøggild og Charlotte Gyldahl Jensen

Vi fokuserer på retning, punkter, præcision og glæden ved stillingerne. For at få en god fornemmelse for retning arbejder vi med redskaber som klodser, bæltter, tæpper og pøller, hvilke giver dig mere ro og stabilitet i stillingen - også selvom du ikke kan komme ind i den fulde stilling.

Yogaen er for alle aldersgrupper og kropstyper. Vi er begge yogalærer-aspiranter, hvor Irene er på 2. år af uddannelsen og Charlotte er på sit 3. år. Vi vil fungere som et team, hvor vi vil skiftes til at varetage undervisningen, men der vil være en rød tråd i gennem året.

Vi glæder os til at dele vores glæde ved yoga med dig - om du er begynder eller har prøvet lidt yoga før og/ eller har lyst til mere.

TORSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 19:00-20:00 Introduktion til Argentinsk Tango

Lene og Werner Rasmussen



Argentinsk tango er dansen, hvor føreren bestemmer, og følgeren lader sig føre. Vi vil øve føring, holdning og grundtrin. Alle kan være med. Der behøves ingen forudsætninger. Formålet med kurset er et indblik i en spændende danseverden, og at kursisterne får lyst/mod på at fortsætte på de etablerede tangoinstitutter. Tilmelding er for par, men man melder sig til enkeltvis.

Bemærk: Dette hold kører KUN ½ sæson: september – december 2018.