



Hareskov Gymnastikforening

Program 2019-2020



Tilmelding

Online på hif-gym.dk og betaling med Dankort

Priser

Børn u/18 år

Barn m/forælder, Parkour: kr. 550,- for hel sæson
Øvrige hold: kr. 450,- for hel sæson

Voksne

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 2019-2020 FOR BØRN

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:30-17:15 "Fitness" for børn fra 4 år – uden forældre
kl. 17:15-18:00 "Fitness" for børn fra 5 år – uden forældre

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: Holdene uden forældre, da børnene bliver mere selvstændige og modige uden en forælder ved deres side.*

Trænere: Sabine og Laura

TIRSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

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

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 MGP dans, piger 2.-5. klasse
Trænere: Emilie og Katharina

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. Niveaet afpasses til deltagerne på holdet.

ONSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:30-17:15 Parkour I (fra 6 år)
kl. 17:15-18:00 Parkour II (fra 7 år)
kl. 18:00-18:45 Parkour III (øvede fra 9 år og opefter)

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 deltagernes erfaring og forudsætning, og der er ligeligt fokus på teknik og på styrke, så alle kan være med.

Træner: TBD fra Street Movement

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

TORSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov



kl. 16:00-16:50 Leg og bevægelse, børn 2-3 år m/forælder
Gitte og Louise

Er du en frisk trolde, som nyder at røre dig, og har du en voksen som elsker at tumle med? Så er LEG & BEVÆGELSE lige noget for jer. Her skal vi hoppe, klatre, danse, synge, spille bold, lege på redskabsbane og frem for alt have det sjovt. Det er 100% kvalitetstid med dig og din far/mor (eller anden voksen du deltager med), hvor både du og den voksne skal være aktive, og hvor tumling er i fokus.

Vi hedder Gitte og Louise og er to idrætselskende og passionerede Hareskov-forældre til to piger på 2 år, som også deltager på holdet. Vi glæder os meget til at have det sjovt med jer og lave noget forhåbentlig rigtig fedt og modighedsskabende leg og bevægelse.

TORSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov



kl. 16:15-17:15 Yoga for børn, 6-12 år
Vicki

Igennem sjov & leg får børnene mere kropsbevidsthed, styrke, smidighed, & koordination. Børnene øver sig i fordybelse, koncentration, at komme i kontakt med åndedræt & at finde ro. Yoga giver respekt/kærlighed for andre & for sig selv. Yoga giver glade børn med godt selvværd.

HIF-GYM 2019-2020 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

TORSDAG

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. 18:30-20:00 Yoga for begyndere og let øvede

Irene Bøggild og Charlotte Gyldahl Jensen

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

Redskaberne bruger vi også, hvis du har problemer med skulder, knæ, hofte eller ryg. Derfor er yogaen også for alle aldersgrupper og kropstyper.

Vi introducerer stående, siddende, liggende og omvendtstående stillinger, som giver styrke og smidighed samt en ro i sindet.

Stillingerne udføres med koncentration og med opmærksomheden rettet ind mod dig selv, hvilket giver dig en større kropsbevidsthed.

Vi er begge yogalærer-aspiranter, og vi fungerer som et team, hvor vi vil skiftes til at varetage undervisningen, og der vil være en rød tråd gennem undervisningen i løbet af sæsonen.

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