



COVID-19 retningslinjer

Til udøvere

- Bliv hjemme ved symptomer som f.eks. feber, hoste og muskelømhed.
- Ankom omklædt til træningen og forlad træningsfaciliteten straks efter træning.
- Respektér og efterlev de specifikke anvisninger fra forening og instruktør
- Hold afstand og undgå fysisk kontakt med andre deltagere.
- Husk god hygiejne før, under og efter træning.
- Træningen er tilrettet, så vi overholder DGI's regler i forbindelse med Covid-19, og det er derfor også et krav, at man som deltager selv medbringer måtte fx til yoga og hold med øvelser på gulv.
- Hjælp med at afspritte foreningens redskaber før og efter brug, når det er aktuelt.

Bemærk

Vi kan være nødsaget til at aflyse træning, hvis der kommer påbud om lokal nedlukning fx i forbindelse med spredning af COVID-19, Delta variant.

Foreningen er til enhver tid forpligtet til at følge myndighedernes anbefalinger/henstillinger

Tilmelding

Online på hif-gym.dk og betaling med Dankort

Sæson

Primo september 2021 – ultimo april 2022

Priser

Børn u/18 år

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

Voksne

kr. 400,- for ½ sæson Qi Gong hold
kr. 700,- for hold á 50 minutter i hel sæson
kr. 800,- for hold á 70 minutter i hel sæson
kr. 900,- for hold á 80 minutter i hel sæson

Vær opmærksom på følgende:

- Der ydes ingen rabatter.
- Hold oprettes kun ved minimum 8-10 tilmeldte ved sæsonstart.
- Børnhold har typisk en varighed á 45 minutter.

Ingen gymnastik i skolens ferier.

Aflysninger vil forekomme, når skolen skal bruge salene til egne arrangementer samt ved akut sygdom, selvom vi 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
Mail: lone_stokholm@hotmail.com

HIF-GYM 2021-2022 FOR BØRN

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:00-16:45 Tons og leg - 2-3 årige MED forælder

Er du en frisk trold, 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 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 er to idrætsglade Hareskov-forældre til to drenge 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. Vi ses:)

kl. 16:45-17:30 Springgymnastik og dans - 4-5 årige UDEN forældre

Er du 4 eller 5 år og har du lyst til at springe, danse, hoppe og have det sjovt? Så håber vi, at vi se dig i gymnastiksalen. Vi øver kolbøtter, står på hovedet, øver forstadier til flik flak, hopper på airtrack og spring på redskaberne. Vi danser hip hop og ryster kroppen i bedste Motor-Mille stil til god musik. Vi synger sange og tager på fantasirejser. Nogle gange slutter vi af med yoga og afspænding. Du skal have lyst til at være med, uden din mor og far er i gymnastiksalen. Men bare rolig, de sidder lige ved siden af i forhallen, mens du laver gymnastik. Vi er to idrætsglade Hareskov-forældre til to piger, som også deltager på holdet. Vi glæder os til at have det sjovt med jer og lave noget forhåbentlig rigtig fedt og modighedsskabende springgymnastik og dans. Vi ses:)

Trænere: Gitte Markfoged Jensen og Louise Rønne

TIRSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:00-17:50 Dans og bevægelse, 0.-1. klasse

kl. 18:00-18:50 Dans og bevægelse, 2.-3. klasse

Kan du lide at høre sej musik, lege sjove lege og danse? På dette hold skal vi lære at bevæge os til musik, få pulsen op til sjove opvarmningslege. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveauet afpasses til deltagerne på holdet. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken og have det sjovt!

Trænere: Emilie Lund og Katharina Mercebach

ONSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:30-17:15 Parkour I (6-8 år) begyndere

kl. 17:20-18:05 Parkour II (7-9 år) let øvede og begyndere

kl. 18:10-18:55 Parkour III (fra 10 år øvede m/erfaring)

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. Træning vil foregå udendørs, når vejret tillader det.

Træner: Lau Kappel, Street Movement

TORSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov



kl. 16:15-17:00 Dans og leg - 3-5 årige UDEN forældre

Holdet er for de 3-5 årige drenge og piger, der elsker at danse og bevæge kroppen til musik. Vi vil lave simple trin og koreografier men vigtigst af alt fokus på at have det sjovt.

Træner: Nada El-Tal Strøbech

HIF-GYM 2021-2022 FOR VOKSNE

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:00-18:50 Bootcamp I
kl. 19:00-19:50 Bootcamp II

"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! Medbring egen måtte til øvelser på gulv.

Vær opmærksom på at første hold "Bootcamp I" starter UDENDØRS i den store skolegård, men vi flytter træningen ind i løbet af efteråret, når vejret ikke er til udetræning længere!

Trænere: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

kl. 20:00-21:20 Blid yoga

Der indgår både hathayoga og yinyoga i "Blid Yoga", der strækker sig over 1 1/2 lektion. I hatha delen indgår stillinger / flow, hvor vi bruger muskelaktivitet som i "krigere" eller "solhilsenen". Herefter går vi over til yinyoga, der er en yogaform med fokus på vores bindevæv, og som er en mere meditativ praksis. Vi holder stillingerne over lang tid, så musklerne kan slappe af og bindevævet blive strakt / stimuleret. Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage. Holdet henvender sig til alle fra den meget smidige til den meget usmidige, fra konkurrenceidrætsudøveren til den fysisk mere passive. Medbring følgende: Yogamåtte og/enten lagen/håndklæde/tæppe til at svøbe om yogapøllen. Har du 2 yogablokke, så medbring dem gerne, ellers kan du låne og spritte dem af før og efter brug. Husk en lille trøje til yindelen, da du ikke får varmen af yinyoga og evt et tæppe til den afsluttende afslapning.

Træner: Bente Gotthardsen

TORSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:30-18:20 Senior Corefit

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. Medbring egen måtte/håndklæde til øvelser på gulv.

Træner: Sandy Pedersen

kl. 18:30-19:20 Shaolin Qi Gong



En motionsform, der veksler mellem blide, meditative og kraftfulde, dynamiske bevægelser og åndedrætsøvelser. Træningen giver dig teknikker til at skabe større indre ro, lindre stress og forny din energi, balance og fleksibilitet. Øvelserne kan bl.a. løsne spændinger i kroppen og styrke muskelgrupper.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage og alle er velkomne. Niveauet tilpasses så der er tilpas udfordringer for både begyndere og øvede.

Alle øvelserne foregår stående uden udstyr. Nogle aftener slutter vi med liggende afspænding. Det anbefales at medbringe løstsiddende tøj, vand og evt. underlag.

Bemærk: Du melder dig til 1/2 sæson af gangen.

Træner: Mette Sahl, <https://mettesahl.dk/dans-og-qi-gong/qigong.html>

TORSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:30-18:45 Yoga

Yoga for mig er, at finde glæden og roen i at være sig selv. Den giver mere energi, styrke, åbenhed, overskud, lindrer smerter og mindske 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. Medbring egen yoga-måtte.

Træner: Vicki Nielsen