



Program 2023-2024



Tilmelding	Online på hif-gym.dk og betaling med Dankort
Sæson	Primo september 2023 – ultimo april 2024
Priser	Børn u/18 år kr. 550,- for hold á 45-50 minutter i en hel sæson Voksne kr. 400,- for hold á 50 minutter i halv sæson kr. 700,- for hold á 50 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 10 tilmeldte ved sæsonstart.

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 2023-2024 FOR BØRN

TIRSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:10-16:55 **Børn – årgang 2018-19 UDEN forældre**

Kan du lide at hoppe, klatre, danse, spille bold, stå på hænder, lege på redskabsbane og frem for alt have det sjovt? Så er holdet lige noget for dig. Du skal have lyst til at være med uden dine forældre i gymnastiksalen. Men bare rolig, de kan sidde lige på den anden side af døren, mens du laver gymnastik.

Vi er idrætsglade Hareskov-forældre til drenge og piger, som også deltager på holdet. Vi glæder os meget til at have det sjovt med leg og bevægelse sammen med jer i gymnastiksalen. Vi ses.

Trænere: Adina, Louise og Gitte

kl. 17:00-17:55 **Børn – årgang 2016-17 UDEN forældre**

Har du lyst til at springe, danse og have det sjovt? Så håber vi, at vi ser dig i gymnastiksalen. Vi øver vejrmøller, står på hænder, øver flik flak, hopper på airtrack og springer på redskaber. Vi danser til fed musik og ryster kroppen i bedste MGP stil. 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.

Vi håber, at vi kan afslutte sæsonen med deltagelse i gymnastikopvisning. I den forbindelse kan der komme en forældrebetalt udgift til deltagelse og opvisningstøj.

Vi er idrætsglade Hareskov-forældre til børn, som også deltager på holdet. Vi glæder os til at have det sjovt med jer i gymnastiksalen. Vi ses.

Trænere: Nina, Anne, Regin, Tessa, Louise og Gitte

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: Dorteia Plaschke

ONSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:30-17:15 **Parkour I - fra 6-7 år**

kl. 17:20-18:05 **Parkour II – fra 7-9 år**

kl. 18:10-18:55 **Parkour III – fra 9-10 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, med fokus på bevægelsesglæde og sundhed og deltagerne vil lære at navigere at kunne håndtere risikofyldte situationer på en sikker for forsvarlig måde.

Vi starter med at lære de basale parkourteknikker hvorefter mere vanskelige udfordringer vil blive introduceret.

Parkour træningen på holdet tilpasses deltagerens 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: Street Movement

TORSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 16:15-17:00 **Tumling og leg - 3-4 år MED én forælder**

Vi vil køre holdet efter følgende model:

Velkommen og opvarmning - forskellige lege til musik.

Faste aktiviteter som varierer fra gang til gang: faldskærm, øvelser ved stationer, motorik øvelser med bolde eller ærteposer.

Redskabsbane.

Kort afslutning.

Trænere: Sofie Hansen

Bemærk: Holdet oprettes under forudsætning af, at 1-2 forældre melder sig som frivillige medtrænere!

HIF-GYM 2023-2024 FOR VOKSNE

MANDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:15-18.05 Senior træning

Vi skal bevæge og bevare os , så vi kan gå stærke og i balance rundt i vores seniorliv. Jeg kalder det "funktionel træning", øvelserne vil hovedsageligt fokusere på bevægelser, som vi bruger i hverdagen.

Vi slutter altid timen af med udstrækning og afspænding.

Træner: Mette Nobel

MANDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 18:30-19:50 Hatha Yoga - styrk din ryg

Holdet er for alle, både kvinder og mænd. Også dig, der ikke har prøvet at dyrke yoga før.

På holdet vil der være et særligt fokus på åndedræt, blide stræk, restitution samt styrkelse og smidighed af ryg og nakke. Du vil opleve, at spændinger forsvinder, og at din ryg bliver stærkere. Der vil blive taget individuelle hensyn til fysiske skavanker. Her handler det ikke om at præstere, men om at give dig selv omsorg og gøre noget godt for din krop, så du går herfra med fornyet energi og godt humør. Vi slutter af med 15 minutters afspænding.

Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette.

Træner: Signe Bjerre

TIRSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:10-19:00 Bootcamp I
kl. 19:10-20:00 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!

Træner: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

TIRSDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 19:00-20:20 Yin Yoga - «yin-mind»

Yin-yoga er en yogaform, hvor der er fokus på bindevævet. Vi holder stillingerne over lang tid, så musklerne kan slappe af og bindevævet blive strakt / stimuleret. I Yin-mind integrerer vi yin-yoga og mindfulness, så vi er opmærksomt tilstede med de følelser, tanker og sansninger, vi måtte opleve i kroppen. Vi arbejder således både med afspænding af kroppen og sindet, da der i bindevævet kan ophobes spændinger, følelser og affaldsstoffer, så yin-mind dermed virker stressreducerende.

Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage. Holdet henvender sig til alle fra den smidige til den meget usmidige, fra konkurrence-idrætsudøveren til den fysisk mere passive. Medbring et tæppe til at have over dig ved den afsluttende afspænding og vær opmærksom på, at du ikke får varmen af denne yogaform, så hav evt en trøje med.

Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette.

Træner: Bente Gotthardsen

HIF-GYM 2023-2024 FOR VOKSNE

ONSDAG Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

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

Qi Gong er meditative bevægelser, stræk og åndedrætsøvelser, der giver større velvære, ro, balance, klarhed og fleksibilitet.

De kan løsne spændinger, styrke muskler, knogler, bindevæv og indre organer, frigøre endorfiner i blodet, ilte kroppens celler og øge din livsenergi.

Qi Gong er derfor god til både at forebygge og lindre stress, depression, ryglidelser, hovedpine og søvnproblemer.

Her vil indgå øvelser fra Lohan Hands, Shibashi og WuXing QiGong.

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

Alle øvelserne foregår stående uden udstyr.

Det anbefales at træne i løstsiddende tøj og medbringe underlag og vand.

Se evt. mere på

<https://mettesahl.dk/dans-og-qi-gong/qigong.html>

Træner: Mette Sahl

TORSDAG Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:30-18:50 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 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. Medbring gerne egen yoga-måtte.

Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette.

Træner: Vicki Nielsen

TORSDAG Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:10-18:00 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.

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.

Træner: Sandy Pedersen

TORSDAG Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:30 -19:20 Dans for voksne

På danseholdet for voksne vil vi arbejde inden for genrerne ballet, moderne dans og jazz.

På holdet arbejder vi med en grundig og danseteknisk opvarmning af hele kroppen for herefter at lave trin, koordinationsøvelser, drejninger og spring over gulvet. Afslutningsvis vil vi arbejde med en længere koreografi.

Målgruppe: Alle voksne kan deltage.

Forudsætninger: Erfaring er en fordel, men ikke en forudsætning for at deltage.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2023.

Træner: Sofie Bøje