



## Program 2024-2025



**Tilmelding** Online på [hif-gym.dk](http://hif-gym.dk) - betaling med Dankort

**Sæson** Primo september 2024 – ultimo april 2025

**Priser** **Børn u/18 år**  
kr. 550,- for hold á 1 lektion i en hel sæson

**Voksne**  
kr. 400,- for hold á 1 lektion i halv sæson  
kr. 550,- for hold á 1,5 lektion i halv sæson  
kr. 700,- for hold á 1 lektion i hel sæson  
kr. 1000,- for hold á 1,5 lektion 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](mailto:lone_stokholm@hotmail.com)

## HIF-GYM 2024-2025 FOR BØRN

TIRDAG

**Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

**kl. 16:00-16:55 Tons & Spring – Børn, årgang 2018-19 UDEN forældre**

Kan du lide at springe på redskabsbane, klatre, stå på hænder, lave vejrmøller 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.

*Trænere: Louise, Gitte, Regin samt Filippa og Matilde*

**kl. 17:00-17:55 Spring & Dans – 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 laver vejrmøller, øver flik flak, salto, hopper på airtrack, springer på redskaber og går i spagat. Vi danser til fed musik og ryster kroppen i bedste MGP stil. 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.

*Trænere: Louise, Gitte, Regin samt Filippa og Matilde*

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: Benedicte og Eline*

ONSDAG

**Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

**kl. 16:15-17:00 Parkour I - fra 6-7 år**

**kl. 17:05-17:50 Parkour II – fra 7-9 år**

**kl. 17:55-18:55 Parkour III – fra 9-10 år og opefter (øvede)**

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: Alma og Smilla*

## HIF-GYM 2024-2025 FOR VOKSNE

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

**kl. 17:15-18.05**    «De seje seniorer»

”De seje seniorer” er pilates inspireret senior gymnastik med fokus på styrke og balance. Vi slutter altid timen af med udstrækning og afspænding.

*Træner: Mette Nobel*

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

**kl. 17:00-18:20**    **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.

**Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2024.**

*Træner: Mette Sahl*

**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. 19:10-20:30**    **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 2024-2025 FOR VOKSNE

ONSDAG

**Store** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov



**kl. 19:00-19:50 Styrke og bevægelighed for alle M/K**

Du introduceres til skalerbare øvelser i opvarmning, der udfordrer din bevægelighed og generelt er super godt for dine led og krop som helhed.

Derefter arbejdes der på at styrke fundamentale bevægemønstre, både overkrop og underkrop og core, frem for at isolere musklerne.

Du vil opnå en bedre kropsbevidsthed og generelt at føle dig stærkere i din hverdag. Der tages naturligvis højde for skader eller andre problematikker hos den enkelte.

**Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2024.**

*Træner: Toke Gotthardsen*

ONSDAG

**Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

**kl. 18:30-19:30 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.

**Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2024.**

*Træner: Signe Bjerre*

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

**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*