

## EGIF Gymnastik – Holdbeskrivelser 2018-2019

### NB! Opdateres løbende

---

#### 800 -- Power Girls -- Piger 3.-5. kl.

Højmosen -- Mandag 17.00-18.00 -- Anja H



Power Girls er holdet for dig, som elsker rytmisk gymnastik, danse til god musik og have det sjovt sammen med andre gymnastikglade piger.

Vi skal i løbet af sæsonen lære forskellige rytmiske serier, lege med håndredskaber, og vi kommer også forbi dansens verden.

Det hele ender med et flot opvisningsprogram, som vi skal vise til forårets opvisninger. Vi forventer at deltage i ca. 2-3 opvisninger udover EGIF's egen opvisning.

Vi glæder os til at se dig :-)

---

#### 801 -- Yoga (max 30)

Højmosen -- Mandag 19.00-20.00 -- Magdalena

#### 821 -- Yoga (max 28)

EIC hal 3 -- Tirsdag 20.00-21.00 -- Magdalena



Vores kroppe værker og vi tænker konstant på noget i en travl hverdag. Før vi kan sidde afslappet og uden en tanke, bliver de fleste af os nødt til at rense krop og sind. Det kan man gøre ved hjælp af Hatha Yoga. Hatha yoga er den klassiske og brede yogaform i verden, der er en kombination af stillinger (asana) og åndedrættøvelser (pranajama).

Stillinger, som du skal prøve, styrker og smidiggør muskler, sener og ledbånd, så leddene kan opretholde deres naturlige bævelser. Du vil også arbejde med åndedrættet, som giver ro til sindet og energi til kroppen. Din krop bliver smidig og stærk. Timen slutter vi med afslapning (savasana) for at skabe balance mellem kroppen og sindet.

Mit hatha yoga hold har plads til alle.

---

#### 802 -- Pigefræs (max 30) -- Springpiger 4-5 år

Højmosen -- Tirsdag 17.00-18.00 -- Grete, Mette M



Vi fræser af sted til god musik, leger med bolde, svinger med vimpler og hopper i sjippetov. Står på hovedet, springer i trampolin, og bevæger os rundt på mange redskaber.

---

#### 803 -- Mikro-Mix -- Piger og drenge 5 år-1. kl.

Højmosen -- Tirsdag 18.00-19.00 -- Alberte, Heidi R



Hvis du er dreng eller pige på 5 år- 1. klasse som godt vil lære nogle fede spring og få nogen nye venner så er mikro mix lige et springhold for dig!

Vi skal lege, opvarme og springe og det hele slutter af med en fed opvisning til foråret.

---

#### **804 -- Herreholdet**

Højmosen -- Tirsdag 19.00-20.00 -- Arne



På en uformel og lystig måde kommer holdet gennem en time uden, at der er ret meget af tøjet, der ikke skal vaskes. Træningen foregår dels som den mere traditionelle gymnastik, krydret med forskellige aktiviteter, lege, spil mm og hvor hele bevægeapparatet bliver rørt. Kan man tænke sig noget mere afvekslende en vinteraften – hjemme fra ..... og sofaen.

---

#### **805 -- Karleholdet**

Højmosen -- Tirsdag 20.00-21.30 -- Jan



Man bliver aldrig for gammel til at bruge kroppen! På Karleholdet går det ud på at have det sociale i højsædet, kombineret med boldspil. Vi spiller fodbold og hockey. Puls kommer helt op, og sveden pibler ud alle steder, mens vi har det skægt. Du får en god gedigen omgang motion hvor de fleste muskler bliver brugt aktivt - også lattermusklerne.

---

#### **806 -- Mini-mix -- Piger og drenge 2.-3. kl**

Højmosen -- Onsdag 17.00-18.30 -- Josefine J., Emil J



Mini Mix er for piger og drenge, der elsker at springe og have det sjovt sammen med sine kammerater. Hver træning vil bestå af en opvarmning og forskellige springbaner, hvor de forskellige spring vil blive øvet og rettet til. Holdet vil i løbet af sæsonen deltage i forskellige arrangementer og sæsonen sluttet af med opvisninger. Der kan på holdet forventes en merudgift til opvisningsdragt. Vi glæder os til at have det sjovt sammen med dig hver onsdag på Højmosen.

---

#### **807 -- Turbotøser (max 35) -- Piger 3-4 år**

Højmosen -- Torsdag 16.30-17.30 -- Maja, Cecilie L.



Hej piger! På dette hold skal vi have det sjovt sammen. Vi skal danse, finde faldskærm og bolde frem, og lave sjove redskabsbaner, så vi kan gå på line, hoppe i trampolin, kravle i ribber og meget mere. Kom og vær med, vi glæder os til at se dig.

---

**808 -- Springlopper -- Drengene 3-4 år**

Højmosen -- Torsdag 17.30-18.30 -- Marianne



Vi bruger mange springredskaber, som drengene hopper-springer-fræser og leger på. Vi varmer op til musik og så går det ellers løs...

NB: Hjælp os – skriv tydeligt navn på drengenes T-shirt, så lærer vi dem hurtigere at kende.

---

**809 -- Parkour fra 10 år -- Piger og drenge fra 10 år**

Højmosen -- Torsdag 18.30-20.00 -- Mads B., Christoffer



Parkour handler om at gøre gaden til din legeplads og om at bruge din krop på mange forskellige måder. Man styrker sin selvtillid og sin krop. I Parkour handler det om at finde muligheder og udfordringer, hvor andre ser begrænsninger og funktionalitet.

---

**810 -- Forældre / barn (max 65) -- Piger og drenge 1-3 år**

Højmosen -- Søndag 10.00-11.00 -- Karna



Er I klar til at få nogle sjove oplevelser sammen med jeres børn? Vi synger, danser, spiller med bold, leger med faldskærm og laver redskabsbaner med forskellige udfordringer så som hoppe, gyngesving, kravle, rulle og rutche. Hvis mor eller far er forhindret, er bedsteforældre meget velkomne. Kom og få nogle aktive og sjove oplevelser sammen med dit barn. Vi glæder os til at se jer!

---

**811 -- Junior Mix Rytme, fra 6.kl. -- (Samarbejde med BPI)**

Fredericia Gymnasium -- Mandag 19.00-20.30 -- Linda



På Junior Mix kan man være både rytme og springgymnast - men selvfølgelig også nøjes med at træne på en af delene. Vi holder nogle fællestræninger (og også et par stykker med overnatning) i løbet af sæsonen og slutter af med at lave det fedeste opvisningsprogram ;O)

På rytmedelen vil vi have fokus på alle rytmegymnastikkens facetter. Vi vil arbejde med sving, tyngde, afsæt, smidighed og koordination. Vi skal springe over gulv, arbejde med håndredskab, lave sekvenser og serier og udfordre kroppen mest muligt. Vi vil vægte samværet, fællesskabet, smilet og glæden ved at være og skabe noget sammen.

---

### **812 -- Spændstige Damer 40+**

EIC hal 1 -- Onsdag 19.00-20.00 -- Lotte R



Holdet henvender sig til jer, som stadig gerne vil udfordres og give den gas på gulvet.

Der vil blive lavet gymnastik, der styrker og smidiggør hele kroppen til go` musik.

I løbet af sæsonen vil der være små input såsom: De 5 tibetaner, afspænding, gennemgående styrkeøvelser for mave/ryg, venepumpeøvelser samt evt. ønsker fra jer.

Holdet er rummeligt, så selvom du har små skader eller skavanker, skal det ikke afholde dig.

Glæder mig til en ny sæson fyldt med energi-latter og kaffe :)

---

### **813 -- Morgen Motion 60+ m/k**

EIC hal 3 -- Mandag 8.45-9.45 -- Birthe



Morgen Motion M/K er et gymnastikprogram for alle mænd og kvinder, der gerne vil holde sig i god fysisk form og bevare smidigheden i kroppen selvom man er kommet op i årene. Efter grundig opvarmning arbejder vi med alle kroppens led og muskelgrupper, styrker konditionen, forbedrer holdningen og balancen. Vi slutter med god afspænding. Vi lægger stor vægt på at have det rart sammen med tid til snak og latter. Fælles kaffebord 1 gang hver måned.

---

### **814 -- Damer**

EIC hal 3 -- Mandag 9.45-10.45 -- Inger



Glad motion for voksne damer. Der arbejdes med opvarmning, styrke, bl.a. med EFFEKT- øvelser smidighed, balance f. eks. med lille blød Redondobold, udstræk og afspænding. Det sociale og glæden ved at bevæge sig, prioriteres højt.

---

**815 -- Rygtræning (max 30)**

EIC hal 3 -- Mandag 17.30-18.30 -- Bente

**824 -- Rygtræning (max 30)**

EIC hal 3 -- Torsdag 17.30-18.30 -- Bente



To hold for kvinder og mænd i alle aldre; både de, som har rygproblemer og de, som ønsker at forebygge. Vi vil arbejde med en funktionel træning af ryggens muskelkorset og med at skabe balance mellem kroppens muskler. Det handler om udspænding, styrketræning og udholdenhedstræning. Vi vil f.eks. lave øvelser på den store træningsbold og styrketræning på redskaber. Din ryg kan holde til mere end du tror. Hvis du træner og styrker den, kan den holde til endnu mere!

---

**816 -- Line Dance. Nybegyndere**

EIC hal 3 -- Mandag 18.30-19.30 -- Anette

**817 -- Line Dance. Mellem niveau**

EIC hal 3 -- Mandag 18.30-20.00 -- Mette V., Anette

**818 -- Line Dance. Videregående**

EIC hal 3 -- Mandag 19.30-21.00 -- Mette V.



Du behøver hverken cowboyhat eller støvler for at danse linedance – vi danser til al slags musik – Linedance kan læres af alle. Du skal blot kunne tælle til otte for at holde takten. Linedance danses på rækker – altså lines på engelsk – heraf navnet – du behøver derfor ikke en partner at danse med, fordi du danser solo. Linedance kræver ikke noget specielt udstyr – du møder bare op i behageligt tøj og sko, så er du klar til at lade dig rive med af musikken - MØD OP OG VÆR MED - ALLE ER VELKOMNE!

Nybegynder niveau: Er for dem som aldrig har danset linedance - vi starter helt fra bunden og øger langsomt sværhedsgraden i grundtrinene. I løbet af sæsonen fylder vi gradvis flere danse på og genopfrisker de gamle.

Mellemniveau: Er for dem som har danset linedance før og som kender en del grundtrin – vi danser både lette, og de lidt sværere danse.

Videregående niveau: Er for dem som KAN basic-steps i de mest almindelige kombinationer. Vi bygger lidt teknik på – uden de store detaljer. Disse steps og kombinationer udbygges i løbet af sæsonen med nye danse.

---

**819 -- Rytmetøser \*) (max 30) -- Piger 0.-2. kl.**

EIC hal 3 -- Tirsdag 17.45-18.45 -- Emma D.



Går du i 0-2.klasse, elsker at danse og lege sammen med andre? Så er Rytmetøser lige noget for dig!

På rytmetøserne har vi det sjovt med rytme gymnastik og musikken for piger alderen 0. - 2. Klasse. Hvor vi vil i løbet af sæsonen lave små serier med rytme gymnastik, og have plads til, at løbe, hoppe, lege og danse til musikken.

Sammen med mine søde hjælpeinstruktører er jeg klar til at træne en masse friske piger inden i hal 2 om tirsdagen.

---

### **820 -- Fællesholdet**

EIC hal 3 -- Tirsdag 19.00-20.00 -- Mette B. / Gytha / Poul Jakob



Fællesholdet er glad motion med solid grundtræning for voksne mænd og kvinder, spækket med masser af smidigheds-, puls-, konditions-, styrke- og udholdenhedstræning! Vi benytter glad inspirerende musik og arbejder med mange forskellige rekvisitter, bl.a. store bolde, håndvægte, elastikker m.m.

Holdet kræver ingen gymnastiske forudsætninger og med 3 ledere er du sikret en sjov og afvekslende træning, der kommer hele kroppen rundt og giver sved på panden samt plads til smil og latter. Vi anbefaler kondisko, idet både løb og hop indgår i træningen.

Da vi sætter det sociale samvær højt, tilbyder vi både en jule- og sæsonafslutning i cafeteriet.

Vi ser frem til den kommende sæson og glæder os til at byde velkommen til både kendte og nye ansigter.

---

### **822 -- Yoga for mænd (max 28)**

EIC hal 3 -- Onsdag 19.00-20.00 -- Lene



Som noget nyt i EGIF starter et hold op med yoga kun for mænd.

Inspireret af en underviser i DGI, kan mænd også have brug for yoga til afspænding og styrke på en anden vis end andre sportsgrene.

Holdet er for alle mænd over 15 år, så kom og udfordre dig selv på en anden måde.

Giv aldrig op. Det er en sportsgren, man skal lære at holde af. Så kommer glæden ved at mærke forandringer i din krop. Nogle smerter mindskes eller forsvinder måske helt sammenholdt med at du lærer at trække vejret, så du arbejder med at komme ned i gear.

Aftenen afsluttes altid af en kort afspænding som de fleste holder meget af.

---

### **823 -- Pilates (max 20)**

EIC hal 3 -- Torsdag 16.30-17.30 -- Lotte N.



Pilates er et træningsprogram bestående af stræk- og styrkeøvelser. Træningen styrker musklerne og gør dem spændstige, man får en bedre kropsholdning, smidighed og balance.

Pilates udføres med kontrolleret åndedræt. Der fokuseres på centret af kroppen – mavens og ryggens muskler, man får fat i de inderste små stabiliserende muskler, som er med til at holde bl.a. organer og bækkenet på plads. Det er en velegnet træningsform for alle - uanset alder og baggrund.

---

### **825 -- Svedbanken**

EIC hal 3 -- Torsdag 19.00-20.00 -- Lars J.



CrossFit, Core, HIIT intervaltræning, styrketræning, gymnastik, aerobic, step, boxing. Vi tager det bedste fra forskellige træningsformer og træner styrke, kondition og bevægelighed.

Et godt supplement til andre sportsgrene f.eks. løb, cykling eller boldspil, og som fortræning til skiferien.

Hver gang er der power på, så du er godt brugt efter træningen.

Der er lagt vægt på enkle øvelser, høj intensitet og god musik. Og der er plads til alle uanset forudsætninger, både mænd og kvinder.

---

### **826 -- Junior Mix Spring fra 6.kl -- (Samarbejde med BPI) (max 30)**

Kirstinebjerg – Havepladsvej -- Mandag 17.00-18.45 -- Joachim, Amalie



På Junior Mix kan man være både rytme og springgymnast - men selvfølgelig også nøjes med at træne på en af delene. Vi holder nogle fællestræninger (og også et par stykker med overnatning) i løbet af sæsonen og slutter af med at lave det fedeste opvisningsprogram ;O)

Springdelen er for både drenge og piger, der har lyst til at springe og udfordre sig selv. Vi vil arbejde med såvel grund- som mere videregående spring, alt efter den enkelte springers niveau. Vi vil have fokus på styrke - men også lidt rytme og koordinationstræning. Det er vigtigt for os, at alle springere oplever at have rykket sig hen over sæsonen.

Vær obs på at der er deltagerbegrænsning på springdelen.

---

### **827 -- Mix-Spring \*) -- Piger og drenge 4.-5. kl**

Kirstinebjerg – Havepladsvej -- Tirsdag 17.30-19.00 -- Lars L



Kan du lide at springe, og kan du lide at blive udfordret, så er det her holdet for dig. Vi springer på bane, stortrampoliner, springgrav og trampet. Herudover en masse springopstillinger for at øve de nye spring. Ud over ugentlig træning vil holdet få mulighed for at deltage i forskellige springarrangementer. Sidst på sæsonen er der opvisninger for at vise det, som vi har lært. Der skal forventes merudgift til opvisningstøj. Vi skal have en masse sjov på holdet, og samtidig forventer vi, at du er aktiv og engageret. Det er vi, og vi glæder os til at se dig.

---

### **828 -- Power Spring (max 30) -- Drenge og piger fra 5.kl**

Kirstinebjerg – Havepladsvej -- Lørdag 10.00-12.00 -- Klavs



"PowerSpring er et hold for gymnaster der ønsker at træne en ekstra gang om ugen.

Det forventes at du kan grundspring som kraftspring og flik-flak.

Træningen tager udgangspunkt i den enkelte gymnast niveau samt mål for sæsonen, så du vil få øvelser og træning der

Dette er ikke et opvisningshold"

---