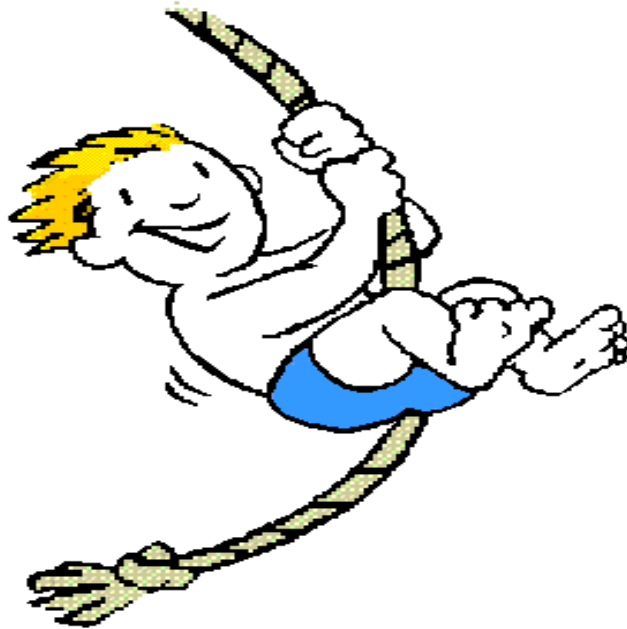


2024-2025

Start: 2. sept. – 6. sept. 2024



Kom til **INDMELDESDAG** lørdag den 31. august 2024
kl. 10 – 13 i Blistrup Hallen
og få 10% rabat på kontingentet

Betaling denne dag: Kontant eller Mobilpay: **36898**

Blistrup Skytte- og Idrætsforening
30. Kreds

Programmet kan også ses på hjemmesiden
www.blistrup-gymnastik.dk

og

på Facebook gruppen: **Blistrup Gymnastik**

Blistrup Gymnastik



Holdbeskrivelser:

Hold 6 – Muntre Motionsdamer

Holdet for gæve kvinder i den modne alder, hvor der bliver taget hensyn til den enkeltes småskavanker.

Et rigtigt hyggehoid, hvor der er plads til alle, og hvor vi på varieret vis får trænet hele kroppen igennem, så vi kan holde os friske, sunde og i vigør hele livet igennem. Hver en muskel bliver rørt; ikke mindst lattermusklerne.

Hold 7 – Familietons med aktive forældre

Familietons med fokus på masser af bevægelse og fart på. Det forventes, at forældrene motiverer børnene til nye ting, og dermed deltager i barnets motoriske og fysiske udvikling.

Vi starter med godtdagsang, lærer nye færdigheder, 30 min. med leg og spring på redskaber, fuld fræs, og slutter med at sige farvel til hinanden.

Forældre og børn hjælper med oprydningen.

Familietons deltager i vores opvisning.

Hold 8 – Puslinge, 3 – 5 år

Holdet er for børn, der er klar til at give slip på mor og far.

Vi vil øve spring, kolbøtter og vejr møller helt fra begyndelsen.

Vi leger på redskaber, motoriske lege, øver balance, og meget mere.

Vi bruger kroppen, så godt vi nu kan på en sjov måde, så alle kan være med.

Hold 12 – Motions herrer

Folkeligt, festligt og fornøjeligt. Et hold for rigtige mænd. Vi træner styrke, kondition, balance for herrer i den modne alder. Kom og vær med; sammen finder vi øvelser, der passer dig. Vi har det samtidig ret muntert.

Hold 23 – Ryg-gymnastik

Har du gået på rygscole? Eller har du problemer med ryggen og ønsker en mere målrettet træning, så er dette hold måske noget for dig. Her er mulighed for individuel træning, og det er tilladt kun at lave hver anden øvelse, eller bare dem du kan være med til. Mød op og prøv at være med.

Hold 29 + 30 – Spring, cirkus og akrobatik

Velkommen til alle børn der elsker gymnastik! Vi bruger et hav af redskaber til alle træninger for at give børnene en sjov og varieret træning. Holdet er opbygget med forskellige aktiviteter som er for både piger og drenge.

Vi har besluttet at fortsætte brugen af stor-trampolinen på baggrund af den ny-sponsorerede landingsmåtte og den nykøbte airtrack-kile grundet den vellykkede anvendelse i sommergymnastikken.

Træningen indeholder opstillinger til at træne specifikke faser fra spring såsom saltoer, kraftspring, flikflækker og baglæns saltoer for at give de kommende verdensstjerner en fornemmelse af sus i maven samtidig med at læringen er sat i fokus.

Derudover vil vi fokusere på lettere serier og aktiviteter såsom jonglering, hulahop og gå på line for at skabe en varieret træning.

Ét fælles formål:

Børnene skal have det sjovt og udvikle deres fysiske og sociale kompetencer.

Vi oplever at træningen især medfører en forbedring af deres fysiske og motoriske færdigheder. Det er en relativ disciplinerende træning med henblik på sikkerheden hvor vi også giver plads til sjov og ballade.

Det vigtigste for os er, at hvert barn oplever glæden ved gymnastikken.

Hold 38 + 48 – Yoga

Trænger du til:

- at få en bedre balance og blive mere smidig - i både krop og sind?
- at blive bedre til at trække vejret?
- at reducere eller forebygge stress?
- at styrke dit immunforsvar?
- at få mere overskud i hverdagen?
- at opnå indre ro og blive bedre til at koncentrere dig?

Så er YOGA måske noget for dig. Vi arbejder ud fra Hatha yogaens ældgamle principper med statiske yogastillinger, dynamiske øvelser, åndedræts- og koncentrationsøvelser.

Hold 39 – Cross Dance

Cross Dance er en dance fitness time, som er bygget op over modulet:

DANCE = dans

BODYTONING = toning af kroppen (ben, arme og core)

CARDIO = dans i højt tempo

BALANCE = let dans med balanceøvelser

Vi danser med nemme koreografier til populær musik, så alle kan være med. Der er garanti for, at svaden vil dryppe fra din pande, samtidig med at der er masser af smil, energi og overskud direkte ind på kontoen.

"We don't Sweat – We Sparkle"

Hold 40 – WorkOutMoves

WorkOutMoves er små opstrammende træningsserier til musik, der er bygget op på en måde, så de giver en flot markeret og super feminin krop.

Alt foregår enten liggende eller siddende; med undtagelse af en enkelt squatserie, hvor der arbejdes med opstrammende øvelser, der er sat sammen til god musik.

Vi kører videre med en blanding af det nye koncept med serier, der er lettere at følge med på, og som ikke føles helt så hårde rent fysisk, og nogle af de gode gamle kendinge, der niver lidt mere i musklerne.

Holdet har sin egen Facebook-gruppe, der hedder "StepAerobic & WorkOutMoves", som alle er yderst velkomne til at kigge ind på samt blive medlem af.

Hold 41 – Jumping Fitness

Jumping Fitness er en dynamisk fitnessform, som udføres på specielt udviklede trampoliner.

- Høj kalorieforbrænding
- Styrker kroppen positivt
- Skånsomt for folk med skader
- Sjov og anderledes træning
- Effektivt som genoptræning

Vi hopper i takt til musikken, så der kommer sved på panden, og smilet kommer helt naturligt frem. Jumping Fitness er for ALLE, kom og vær med.

Hold 44 – Kom i form

Tidligere Sundhedsidræt.

Motion er godt for din krop, og det er aldrig for sent at komme i gang. "Kom i form" er tiltænkt dig, der har brug for at komme i gang med motion igen.

Selve træningen:

Træningen er opbygget med redskaber som fx træningsbolde, håndvægte og elastikker. Vi arbejder med at forbedre muskeludholdenhed, kondition, stabilitet, koordination, balance og reaktionsevne. Vi vil i løbet af timerne arbejde med styrkebaserede øvelser, og en træningstime kan fx bestå af opvarmning af hele kroppen, stille og rolige øvelser, hvor vi arbejder med de enkelte led i kroppen for at gøre kroppen tryk ved bevægelse. Derefter arbejder vi med at styrke vores ben, arme, skuldre, ryg og mave, som er tilpasset dit niveau. Vi slutter timen af med udstrækning. Dette hold er for dig, der vil i gang med at træne, eller som har en fysisk udfordring.

Hold 45 – StepAerobic

Et af de absolut mest fedtforbrændende træningskoncepter med masser af god energi.

StepAerobic er holdet for alle, der kan lide, at træning skal være sjovt og effektivt, og det giver med garanti både god kondi, gode baller og godt humør.

Vi opbygger alt fra bunden af, hvor vi starter ud med helt simple trin, der gennem timen hele tiden udbygges, til vi ender ud med de sjoveste trinkombinationer og serier til den fedeste musik og alt sammen med store smil på læberne ☺

Holdet har sin egen Facebook-gruppe, der hedder "StepAerobic & WorkOutMoves", som alle er yderst velkomne til at kigge ind på samt blive medlem af.

Træningstider i Blistrup Hallen, Toftegårdsvej 6, Blistrup, 3230 Græsted:

Ugedag/tid	Hold nr.	Holdnavn	Instruktør	Pris pr. sæson
MANDAG				
16.00 – 17.00	29	Spring, cirkus og akrobatik begyndere, 5+	Lana og Thomas	675,-
17.00 – 18.30	30	Spring, cirkus og akrobatik øvede, 8+	Lana og Thomas	995,-
18.45 – 19.45	41	Jumping Fitness max. 20 deltager	Camilla	850,-
TIRSDAG				
16.00 – 16.55	7	Familietons med aktive forældre, +1 år	Jane, Nadja, Kim og Stina	595,-
17.00 – 18.00	8	Puslinge, 3-5 år	Jane, Nadja, Kim og Stina	545,-
18.15 – 19.15	39	Cross Dance	Catharina	770,-

Træningstider i gymnastiksalen på Den Gamle Skole i Blistrup, Helsingevej 64D, Blistrup, 3230 Græsted:

Ugedag	Hold nr.	Holdnavn	Instruktør	Pris pr. sæson
MANDAG				
10.30 – 11.30	44	Kom i form	Lana	765,-
17.00 – 18.15	48	Yoga	Vivi	815,-
ONSDAG				
16.30 – 17.45	38	Yoga	Vivi	815,-
18.00 – 19.00	40	WorkOutMoves	Ea	760,-
19.10 – 20.25	45	StepAerobic	Ea	810,-
TORSDAG				
15.45 – 16.45	6	Muntre Motionsdamer	Ea	755,-
17.00 – 18.00	23	Ryg-gymnastik	Karin	767,-
18.15 – 19.15	12	Motions herrer	Karin	755,-

Kontingentbestemmelser

- Tilmelding sker på Indmeldelsesdagen lørdag den 31. august 2024 eller på den første træningsdag, **SOM OGSÅ ER EN GRATIS PRØVETIME**
- Kontingentet dækker sæsonen fra september 2024 til marts 2025
- Kontingent for pensionister over 65 år er kr. 550,-
- **Kontingent skal betales inden 1. oktober 2024**, ellers slettes man som medlem og mister sin anciennitet i forbindelse med årsmærker
- Ved overskridelse af betalingsfrist af kontingent pålægges rykkergebyr på kr. 50,-
- Ved mindre end 12 gymnaster på et hold forbeholdes ret til at lukke holdet
- Udgifter til bl.a. dragtleje må påregnes for hold, som deltager ved opvisninger og stævner
- Foreningen påtager sig intet ansvar for evt. skader under træning. Der henvises til egen fritids- og ulykkesforsikring
- Ret til ændringer forbeholdes

Har du lyst til at blive instruktør eller hjælpeinstruktør? Så ring/sms/mail til os - vi hjælper med uddannelsen

Bestyrelsen 2024/2025

Formand: Ilse Godtfredsen, Unnerupvej 1 A, Kolsbæk, 3200 Helsingør	2752 5998
Kasserer: Karin Andersen, Tårnvænget 19, Kregme, 3300 Frederiksværk	2685 6033
Tonny Jørgensen	2929 0077
Jane Mandrup	4087 0344
Inge Sørensen	4265 7976
Birthe Jessen	3142 6511

Ferieplan og vigtige datoer for sæsonen 2024/2025:

Uge 42	Efterårsferie
20. dec. 2024 – 1. jan. 2025	Juleferie
Uge 7	Vinterferie
19. feb. 2025 (onsdag kl.19.00)	Generalforsamling
5. april 2025 (lørdag)	Opvisning i Blistrup Hallen

Følg os på Facebook grupperne: Blistrup Gymnastik

Cirkushold Blistrup Danmark

StepAerobic & WorkOutMoves

- her kommer nyheder og meddelelser