

HOLDBESKRIVERLSE



Forældre og barn gymnastik

For børn der kan gå.

Vi vil være aktive sammen med børnene. Styrke motorikken gennem sang, musik og leg med masser af redskaber.

Krudtugler 3-4 årige

Vi vil på krudtugler som det allervigtigste have det sjovt. Vi skal synge, lege, løbe, hoppe, trille, danse og meget mere. Vi vil også bruge meget tid på redskaber for at øve motorikken.

Spilopper 5-6 årige

Kan du lide at lege, springe og tumle? Synes du det er sjovt at få hovedet ned og fødderne op? Vil du gerne hoppe på airtrack, springe på trampolin og lege på redskaber? Så kom og vær med hos spilopperne, hvor vi har det kanonsjovt med fart over feltet.

Dans 0. - 3. kl.

Kan du lide at danse? På danseholdet har vi det sjovt. Vi leger, vi øver os i rytmer til danseglad musik. Og vi laver fælles danse og koreografi - som vi skal vise til opvisningen til marts.

1. - 3. kl. spring

På dette hold udfordrer vi børnene motorisk med både spring og rytmiske øvelser, masser af spændende baner, gode lege og sjove serier.

Vi vil også lege lidt med håndredskaber, som bliver til den fedeste opvisning ever.

Spring 4. kl. og op

Vi vil på dette hold springe på mange forskellige baner, hvor vi bruger trampolin, airtrack osv. Vi vil hygge os sammen og lege forskellige lege. Derudover skal vi lave serier, så vi kan lave en rigtig fed opvisning til marts.

Effekt

Stram op med effekt. Funktionel styrketræning i stående, siddende og liggende stilling, hvor der arbejdes med at stramme hele kroppen op, samt balance og udspænding.

Flow

Styrk og stræk dig fri fra spændinger og smerter. Eller hvis du bare gerne vil blive bedre i din performance - bedre din balance. For alle mk'er i alle aldre. Sidder du på kontoret hele dagen, har du et hårdt fysisk arbejde, løber eller træner du og får ikke lige lavet strækøvelser eller styrketrænet kroppen, så vil det være noget for dig. Flow er Z-health, intuflow og yoga inspireret træning af 45 min. varighed, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Medbring gerne puder og tæppe.

HIF Rytme

HIF Rytme henvender sig til gymnasten, som kan lide grundtræning og serier, og som vil bidrage med humor, smil og hygge. Udover fede træninger, vil vi arbejde hen mod et opvisningsprogram. Der er ingen aldersgrænser - og du er velkommen til at komme de første træninger og prøve af, om det er noget for dig.