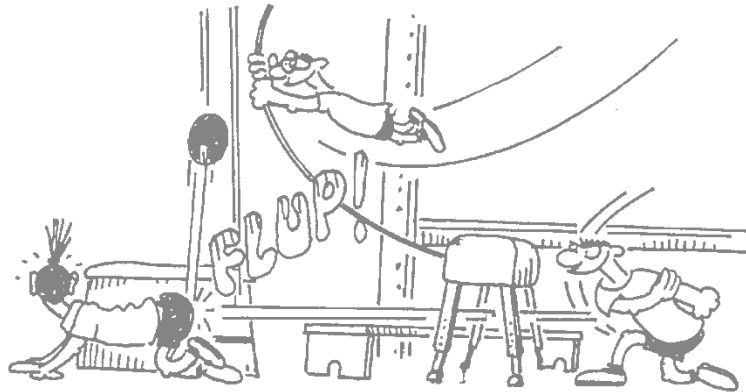


GYMNASTIK

i Landsbyhuset



SÆSONPROGRAM 2018/19



Velkommen til en ny sæson – vi glæder os til at se jer, og håber I møder talstærkt frem, så vi også i fremtiden kan tilbyde gymnastik for alle aldre – og være med til at Landsbyhuset fortsat syder og bobler af liv.

Folderen indeholder en beskrivelse af de hold, som Øster Lindet Idrætsforening arrangerer. Vi håber den giver et godt overblik over vore tilbud i den kommende sæson. Bemærk der er forskellige startdatoer på de enkelte hold.

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte gymnastikudvalget.

PUSLINGE (2 - 6 år (ikke skolebørn))

Tirsdag d. 11/9 kl. 16.15 – 17.00

Instruktører: Eva Carstensen og Randi Johanning

Hjælpere: Jason, Lærke, Mathilde, Rasmus, Sofie K. og Sofie S.

Kontaktperson: Lene Bennedsen

Kontingent: 350 kr. incl. t-shirt

Hej puslinge

Kom og få det sjovt sammen med os. Vi skal synge, springe, danse, hoppe og lave en masse andre sjove ting. Hvis ikke du har mod på at komme alene, må du gerne tage mor eller far med på gulvet.

Vi er klar til en ny sæson, og håber I har lyst til at komme og lege med os!

MICROSPRINGMIX (0. kl. – 3. kl.)

Tirsdag d. 11/9 kl. 17.00 – 18.15

Instruktør: Mikael Rindom

Hjælpeinstruktører: Gunnar Kloppenborg, Sandie Ricksen, Frederikke Bennedsen og Louise Bang

Hjælpere: Lukas og Clara

Kontaktperson: Anni Kloppenborg

Kontingent: 425 kr. inkl. opvisningstøj og sjov fredag

Har du lyst til at lave gymnastik, lege, hoppe, springe og meget mere, så er Microspringmix lige noget for dig! Alle kan være med på deres eget niveau og skal nok lære noget i løbet af sæsonen. Vi træner sammen både piger og drenge. Der skal grines og svedes - det bliver sjovt, men også hårdt. HUSK sjov fredag d. 5/10. Vi glæder os til vi ses.

BS (4. – 8. kl.) **NYT nu også for 8. klasse**

Tirsdag d. 11/9 kl. 18.15 – 20.00

Instruktør: Mikael Rindom

Hjælpeinstruktører: Heiko Johanning, Rene Kjær, Erik Carstensen, Jonas Lumbye og Jacob Carstensen.

Kontaktperson: Bettina Jørgensen

Kontingent: 550 kr. inkl. opvisningstøj, sjov fredag og Nustrupstævnet

Hej alle friske piger og drenge!

Er i klar til en ny sæson med blandet spring? Vi laver ikke mange serier, men øver os i en masse spring. For os er det vigtigt, at springene læres i den rigtige rækkefølge og at sikkerheden er i orden. Vi en flok dygtige instruktører, som også selv elsker at springe, men glæder os også til at lære fra os. Så er du klar til at lære nye ting og går du i 4. - 8. kl., så kom til vores første træning og se om det er noget for dig. Vi glæder os til at komme i gang, og håber at i alle møder op med ny energi og højt humør! HUSK sjov fredag d. 5/10.

SENIOR MOTION

Tirsdag d. 25/9 kl. 9.00 – 10.00

Instruktør: Margit Rindom

Kontingent 175,- indtil jul

Hej M/K'er

Holdet er foreløbig fra september til jul. Holdet hvor mobile- og mindre mobile mk'ere kan være med. Vi arbejder kroppen igennem med styrke-kondition og puls op træning.

Dance 4 fun NYT - NYT

Onsdag d. 26/9 kl. 19.30-20.30

Sted: Spinninglokalet på 1. sal i motionscentret

Instruktører: Helle Jeppesen og Elise Madsen

Kontingent: 225,- fra september til december og 225,- fra januar til april (alternativt 25,- pr. gang)

Få motion på en sjov måde til god musik og glade rytmer. Holdet er for alle, der ligesom os bare godt kan lide at danse og mangler noget motion der er sjovt og får humøret op.

TEAM VOKSNE, HOLDET FOR ALLE VOKSNE

Tirsdag d. 23/10 kl. 20.00 – 21.00

Instruktører: Skiftende

Kontaktperson: Hans Wollesen

Kontingent: 375,- inkl. T-shirt

Trænger du til at få rørt dig, og samtidig have det sjovt, er dette holdet for dig. Der vil hver gang hovedsageligt være grundtræning, boldspil, m.m. men vi prøver også andre sjove aktiviteter.

VIGTIGE DATOER – sæt X i kalenderen

Ingen gymnastik i ugerne: 42, 52 (2018) uge 1, 7 (2019)

Sjov fredag, Landsbyhuset: 5. – 6. oktober 2018

(Microspringmix og BS)

Juniorstævne, Nustrup: Lørdag d. 23. februar 2019 (BS)

Opvisning Vejen: 9. eller 10. marts 2019 (Microspringmix og BS)

Opvisning Rødding: 16. eller 17. marts 2019 (Microspringmix og BS)

Opvisning, Landsbyhuset: Lørdag d. 23. marts 2019

GYMNASTIKUDVALGET

Louise Bang 6111 2719
Bettina Jørgensen 2061 2334

PR

Lisbet Bloch Jensen 2216 9713

ANDRE AKTIVITETER I FORENINGEN:

SVØMNING i Rødding Centret hver mandag fra september til marts kl. 18.30-19.30.

Start mandag d. 3/9 2018 og sidste gang er d. 25/3 19.

Der er INGEN svømning i uge 42+52+1+7

Pris pr. gang: voksne 35, børn 20 kr.

Sæsonpris september til jul: voksne 300 børn 175 kr.

Sæsonpris januar til april: voksne 300 børn 175 kr.

KROLF

Hver torsdag fra april til oktober kl. 14.00 og kl. 19.00 ved ungdomshuset.

Fra oktober til april i Landsbyhuset torsdage kl. 19.00.

Kontaktperson: Alice Ricksen tlf. 40 71 73 99

MOTIONSCENTER

Åbningstider: 5.00-23.00 alle dage.

For yderligere oplysninger se

www.osterlindetif.dk eller facebook gruppen Øster Lindet Motionscenter

Kontaktperson: Elise Madsen tlf. 24 23 86 76.

For yderligere oplysninger om aktiviteter i idrætsforeningen se

www.osterlindetif.dk eller facebook grupperne: Øster Lindet Idrætsforening og Øster Lindet Motionscenter