

Sæson oversigt for gymnastik og motion 2015-16

Gymnastik/begynder mix (gamle Power puff piger)

Fra 2. til 7. kl. (både drenge og piger)

Gymnastikleder: Mette Kirkeby

Hjælpetrænere: Mads, Mathilde, Margrethe og Astrid

(Efter 2 gange kan de vælge om de ønske at gå gymnastik begynder eller på turbo holdet som er for mere øvede)

Opstart mandag den 14. sep. 2015 kl. 17.00 til 18.00

Turbo hold (det gamle turbo drenge)

Fra 2. til 7. kl. (både drenge og piger)

Gymnastikleder: Lars Kvist Kristensen

Hjælpetrænere: 2 hjælpetræner findes

(Efter 2 gange kan de vælge om de ønske at gå gymnastik begynder eller på turbo holdet som er for mere øvede)

Opstart tirsdag den 15. sep. 2015 kl. 17.00 til 18.00

Forældre/barn eller bedsteforældre & barnebarn

Fra 0 til 3 år ca.

Gymnastikleder: Fælles ledelse af holdet

Opstart onsdag den 16. sep. 2015 kl. 16.30 til 17.30

MK holdet

For alle over 18 år (tilpasses de som møder op)

Gymnastikleder : Jens Meldhede & Annette Kondrup

Nyt i år bliver at vi afholder 3 x kaffe slapperas ud over julefrokostafslutningen.

Opstart onsdag den 16. sep. 2015 kl. 19.00 til 20.00

Puslinge

3 år til 1. klasse

Gymnastikleder mangler: Her kontaktes forældre så 3 til 4 forældre skiftes til at hjælpe de hjælpetræner der er fundet til holdet

Hjælpetrænere: Louise, Ingeborg og Jonatan

Opstart torsdag den 17. sep.2015 kl. 16.45 til 17.45

TRX – fitness. Styrke og stabilitetstræning

Fra 17 år og op efter

Her arbejdes med styrke og stabilitets træning på en ny og spændende måde – kig på **YouTube** og check det ud.

Søg på ” PowerSling slyngetræning”, så får du et indtryk af hvad der kommer til at foregå – eller kom forbi og prøv dette nye tiltag i RHU regi.

Fitness ledere:

Jens Meldhede & Jane Henriksen

Opstart: uge 38-50 og uge 2-14 (før og efter jul)

Pris: Kr. 500

1/2 sæson : Kr. 300 (enten ½ sæson før eller efter jul)

Der er 12 pladser på holdet og det er ”først til mølle” princippet der gælder, dog kan man melde sig til inden 1. gang og være sikker på en plads.

Anden mulighed er at have sit eget redskab med. Ring til holdleder for nærmere info hvis dette har interesse

Opstart mandag den 21. september 2015 kl. 19.00 til 20.00 og igen 20.00 til 20.30 for løbeholdet

Hold leder: Jens Meldhede Mail: jensmeldhede@gmail.com eller telefon 2675-1605

Kombineret M/K hold og TRX fitness for kr. 800



Tilmelding på www.rhu.dk vælg ”Gymnastik og motion” derefter tilmelding, og følg vejledningen

Med venlig hilsen

Gymnastik & motionsudvalget

Hvis der er personer nok til et ekstra hold starter vi det op for voksne, og kan i unge mennesker (17 til 25 år) stabler et hold sammen, finder vi en ung model som leder til jer 😊

Nyt i Ryde – check det ud