



Jyderup Gymnastik

- Sjov motion for alle -

Sæsonprogram 2018/2019



www.jyderupgymnastik.dk

Gymnastiksæsonen 2018/2019

Børnehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Far/Mor/Barn (0 - 2 år)	Torsdag	16.30-17.30	6
Familiehold (0 - 5 år)	Søndag	10.00-11.00	6
Pigehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Solstrålerne (3 - 4 år)	Mandag	17.00-18.00	7
De Seje Sild (5 - 6 år)	Tirsdag	16.30-17.30	7
De Friske Springtøser (7 - 9 år)	Onsdag	16.45-17.45	8
Dans/Rytme piger (7 - 9 år)	Torsdag	17.00-18.00	8
Let's dance (10+ år)	Mandag	17.00-18.00	9
Springpigerne (10 - 12 år)	Onsdag	17.45-19.00	9
Drengehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Spilopperne (3 - 4 år)	Torsdag	17.30-18.15	10
Krudt og Kanon (5 - 7 år)	Mandag	16.00-17.00	10
Springfyrene (8 - 12 år)	Tirsdag	17.30-19.00	11
Ungdoms/Mix-hold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Jumping Kids (8 - 15 år)	Søndag	11.15-12.15	12
Juniorholdet (13 - 16 år)	Tirsdag	19.00-21.00	13
Ungdomshold (17+)	Torsdag	20.00-21.30	14
Voksenhold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Zumba (m/k)	Mandag	16.00-17.00	15
Puls og Styrke/Bootcamp (m/k)	Mandag	18.00-19.00	15
TRX styrketræning (m/k)	Mandag	18.00-19.00	16
Qi gong (m/k)	Mandag	19.00-20.00	17
Yoga (m/k)	Tirsdag	18.00-19.00	18
Pilates (m/k)	Tirsdag	19.00-20.00	19
SMART træning (m/k)	Onsdag	15.00-16.00	19
Jumping fitness® (m/k) begynder	Onsdag	18.00-19.00	20
Jumping fitness® (m/k) øvede	Onsdag	19.00-20.00	21
Sofaholdet (m)	Onsdag	19.00-20.00	22
De Friske Motionister (m/k)	Torsdag	15.00-16.00	23
Effekt mix (m/k)	Torsdag	19.00-20.00	23
Cirkeltræning (m/k)	Torsdag	19.00-20.00	24

Gymnastiksæsonen 2018/2019

En ny sæson i Jyderup Gymnastik står for døren, og vi glæder os til at tage imod såvel nye som tidligere gymnaster.

Som sædvanlig har vi nyheder på programmet.

Qi (Ch'i) Gong, er ældgamle, kinesiske helse og energi øvelser, der træner krop, sind og ånd, ud fra princippet om yin & yang.

Øvelserne udføres stående, og styrker kroppens fundament, herunder de små stabiliserende muskler i din kerne - således bliver der rum til kroppens egne kræfter og energi.

Qi Gong er omfavnende og ikke begrænsende - måske er det noget for dig?

Puls og Styrke/Bootcamp, Holdet for dig som ønsker høj intensitet og masser af energi i din træning.

Alsidigt og varieret styrke- og konditionstræningshold hvor timen bliver et mix af styrke og konditionstræning med redskaber, og/eller træning med egen kropsvægt (bootcamp) En intensiv time hvor du får trænet hele kroppen igennem - alle kan deltage !

Jumping Kids, er et nyt type børne/unge hold, med træning på små trampoliner, de samme som voksenholdet "Jumping Fitness®" anvender. Der vil blive trænet balance, motorik og koordination - til fed musik.

Bemærk, der er i dette program kun en kort beskrivelse af de fleste hold. På hjemmesiden, under tilmelding, kan du læse meget mere om indhold, mål og forventninger.

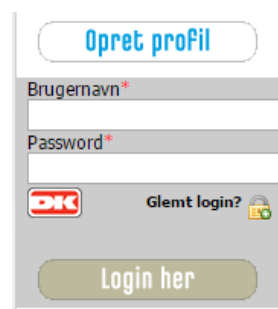
Tilmelding og betaling

Hver enkelt deltager skal have oprettet sin egen profil. Det vil sige, hvis du skal gå på f.eks. far/mor/barn holdet, så skal der oprettes en profil både for barnet og den forælder, der skal gå på holdet og **begge** skal tilmeldes holdet og betales for.

Det hele foregår på hjemmesiden www.jyderupgymnastik.dk, hvor du også finder en kort vejledning til, hvordan du opretter profiler.

Har du glemt dit kodeord/password til din profil, så anvend linket "Glemt login?" på hjemmesiden. Så får du tilsendt et nyt.

Hvis du ønsker at tilmelde dig eller familiemedlemmer til hold, foregår både tilmelding og betaling elektronisk via tilmeldingssystemet med Dankort. Du er først tilmeldt holdet, når du har betalt.



The image shows a registration form with the following elements:

- A button labeled "Opret profil" in blue text.
- A text input field for "Brugernavn*" (Username).
- A text input field for "Password*"
- A link labeled "Glemt login?" with a padlock icon.
- A button labeled "Login her" in white text on a grey background.

Hvis du ikke har mulighed for at betale med Dankort eller oplever problemer med tilmeldingen, er du altid velkommen til at sende en mail med navn, adresse, fødselsdato, telefonnummer og holdnavn på det hold du ønsker at gå på, til kasserer@jyderupgymnastik.dk, så sørger vi for, at du bliver tilmeldt holdet, og modtager bekræftelse på din deltagelse samt et indbetalingskort.

Hvis ikke du har mail, kan du blive tilmeldt holdet ved at kontakte formand Finn Haulrich på 40 98 70 17, eller kasserer Lone Hansen på 24 45 00 81.

Du kan også betale med Mobilepay.

Tre prøvegange

I lighed med tidligere år har du mulighed for at afprøve holdene. Du skal dog stadig tilmeldes og betale for holdet inden du prøver. Er holdet ikke noget for dig, mailer du blot navn og holdnavn til kassereren og du får pengene tilbage på den konto, hvorfra indbetalingen er modtaget.

Bemærk - efter de 3 prøvegange er det ikke muligt at få kontingentet tilbagebetalt.

Venteliste

Hvis et eller flere af de hold, du forsøger at tilmelde dig, er blevet overtegnet, så bliver du automatisk sat på venteliste, medmindre du fravælger dette. Du betaler ikke for at stå på venteliste, men skal først betale, når/hvis der bliver plads på holdet, og du takker ja til at deltage. Ventelisten er efter "først til mølle" princippet.

Afmeldelse/udmeldelse

Medlemskabet kan opsiges uden varsel. Afmeldelse/udmeldelse skal ske skriftligt til bestyrelsen på kasserer@jyderupgymnastik.dk. Hvis udmeldelse sker senere end efter de tre prøvegange, tilbagebetales kontingentet ikke.

Instruktører

Vi bestræber os på, at der på alle børne- og ungdomshold er en voksen instruktør eller minimum en voksen hjælpeinstruktør, samt nogle unge hjælpeinstruktører. De har alle sammen interesse i gymnastik og er enten i gang med uddannelsen til instruktør, er uddannet som instruktør eller har relevante kurser indenfor gymnastikken. Vi lægger meget vægt på, at instruktørerne uddanner sig, så de hele tiden er opdateret med den nyeste viden om gymnastik.

Kontaktperson

Hvert hold har en kontaktperson. Det er et medlem af bestyrelsen eller en anden person med tilknytning til foreningen, som fungerer som bindeled mellem gymnaster, forældre, instruktører og bestyrelse. Kontaktpersonen løser også nogle praktiske opgaver på holdet og møder jævnligt op til træningen. Du kan altid henvende dig til instruktøren eller kontaktpersonen, hvis

du har spørgsmål eller oplevelser, som du har behov for at drøfte. Du må hellere henvende dig en gang for meget end en gang for lidt.

Børneattester

Da vi arbejder med børn og unge, er der indhentet børneattester på alle instruktører, hjælpeinstruktører, kontaktpersoner og bestyrelsesmedlemmer.

Facebook

Vi anvender naturligvis Facebook til information m.m. fra Jyderup Gymnastik. Er du ikke allerede tilmeldt gruppen så gør det i dag. Søg efter ”Jyderup Gymnastik” på www.facebook.com.

Der bliver jævnligt publiceret nyheder til medlemmerne.

Støt Jyderup Gymnastik - uden at det koster dig ekstra!

Det er muligt at støtte Jyderup Gymnastik, uden at det koster dig ekstra.

Lokaltelefonen er et mobilselskab som støtter lokale foreninger.



10% af din mobilbetaling går til Jyderup Gymnastik når du vælger et af lokaltelefonens abonnementer.

Og det er absolut konkurrencedygtige priser - klik ind på www.lokaltelefonen.dk og tilmeld dig. Vælg Jyderup Gymnastik som den forening du vil støtte.

Hvor foregår træningen?

Alle hold træner i Jyderup Hallen, Elmegården 58, 4450 Jyderup, enten i den lille sal med indgang fra cafeteriet, eller salen på 1. sal (op ad trappen i cafeteriet).



- din by og din egn

Jyderup•Posten

Far/Mor/Barn (Børn op til 3 år)

Holdbeskrivelse:

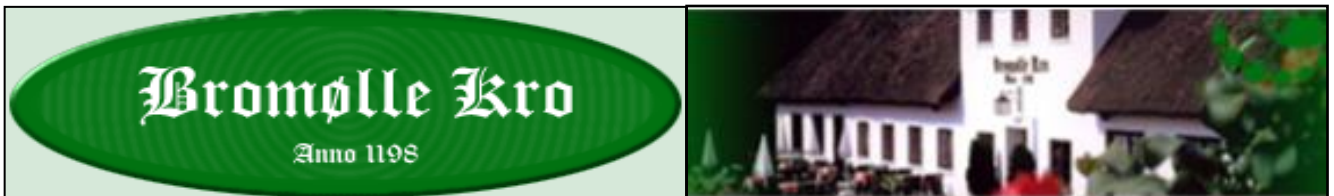
Holdet for børn op til 3 år ifølge med en forælder/bedsteforælder. En times kvalitetstid med vores børn uden tlf. m.m. hvor vi skal hoppe, lege og udvikle vores motorik både med og uden redskaber. Hver træning vil bestå af et velkomst ritual, en leg, en redskabsbane, en farvelsang og rosiner til børnene.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 16.30 til kl. 17.30.

Instruktør: Anne Schou (tlf. 60 91 38 02)

Kontingent: Både barnet og den voksne skal tilmeldes holdet
Barn 285 kr.
Voksen 285 kr.

Kontaktperson: Kasper Bøllingtoft (tlf. 28 10 43 17)



Familiehold (Børn op til 5 år)

Holdbeskrivelse:

Holdet er for børn mellem 0-5 år og deres forældre/bedsteforældre. Vi skal lege og have det sjovt! Der vil både være sange, forskellige gulvaktiviteter og leg på redskaberne, hvor børnene er med på deres eget niveau.

Børnene får trænet og udfordret motorikken og gennem legen, lærer de rummet og redskaberne at kende under sjove og trygge forhold, sammen med de voksne.

Træningsdag og -tid: Søndag fra kl. 10.00 til kl. 11.00.

Instruktører: Simone Bøllingtoft (tlf. 21 38 67 13)
Claus Schou (tlf. 22 96 39 32)

Kontingent: Hvert enkelt barn og den voksne skal tilmeldes holdet
Pr. Barn 285 kr.
Pr. Voksen 285 kr.

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 40 98 70 17)

Solstrålerne (Piger 3 - 4 år)

Holdbeskrivelse:

Solstrålerne er et holdet for piger på 3-4 år.

Vi skal lege og have det rigtig sjovt imens vi udvikler os og lærer en masse nye ting.

På holdet skal vi udforske hvordan vi kan bevæge os igennem leg, dans og spring.

Vi skal lave en masse sjov med mange forskellige redskaber.

Forventningerne til holdet er, at vi skal lære en masse grundøvelser mens vi stadig har det sjovt.

Vi glæder os til at have en masse sjov med dit barn 😊

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 17.00 til kl. 18.00.

Instruktør: Anna Raun (tlf. 31 54 31 02)

Voksen hjælper: Clara

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Laila Malmstrøm Andersen (tlf. 20 97 43 10)



De Seje Sild (Piger 5 - 6 år)

Holdbeskrivelse:

Holdet er for piger i alderen 5-6 år og indeholder både spring og rytmik.

Vi skal have det sjovt, fræse afsted til god musik. Vi skal springe, hoppe, stå på hovedet, lave små rytmiske serier, lege små lege og bevæge os rundt på redskaber store som små.

Formålet med dette er, at vi gennem leg og sjov får styrket vores sanser og motorik og ikke mindst de grundlæggende gymnastik øvelser.

Vi glæder os til at se dig.

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 16.30 til kl. 17.30.

Instruktører: Pernille Juel Petersen (tlf. 27 49 12 52)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Thomas Frederiksen (tlf. 23 99 82 36)

De Friske Springtøser (Piger 7 - 9 år)

Holdbeskrivelse:

De Friske Springtøser får sved på panden og smil på munden. Vi skal lave opvarmning og grundtræning, lege lidt, stå på hænder, lave nogle små rytmiske serier og øve en masse spring og først og fremmest have det sjovt. Ekstraudgift til opvisningsdragt må påregnes (ca. 150 - 200 kr.).

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 16.45 til kl. 17.45.

Instruktør: Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)
Helle Lisette Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)

Voksen hjælper: Joanna og Sofie

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Helle Jensen (tlf. 51 72 87 13)



Dans/Rytme piger (Piger 7 - 9 år)

Holdbeskrivelse:

Hvis du er en pige i alderen 7-9 år og er vild med rytme og dans, er dette hold lige noget for dig.

Pigerne får mulighed for at udvikle sig både på deres rytmiske og danse side, igennem leg, serier og opvarmninger. Samtidig er det også vigtigt at de får udviklet deres sociale side. Der skal være plads til alle.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 17.00 til kl. 18.00.

Instruktør: Cecilie Linderoth (tlf. 20 86 33 77)

Voksen hjælper: Lotte

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Dorthe Raun (tlf. 60 94 80 89)



Let's Dance (Piger 10+ år)

Holdbeskrivelse:

Dette hold er for danseglade piger fra 10 år og opefter.

Året vil byde på timer hvor vi skal give den max gas til fed musik, og komme igennem en masse forskellige dansestilarter såsom Hip-hop, House, Funk og moderne dans.

Holdet vil have fokus på udvikling af den enkelte danser samtidig med at vi får hygget og dyrket danseglæden. Derudover vil der være fokus på fællesskabet så alle pigerne er trygge og har det godt sammen.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 17.00 til kl. 18.00.

Instruktør: Jasmin G. Rasmussen (tlf. 22 80 24 14)
Amalie K. Jensen (tlf. 42 40 11 87)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Dorthe Raun (tlf. 60 94 80 89)



nyt syn.

Springpigerne (Piger 10 - 12 år)

Holdbeskrivelse:

Vi skal have det sjovt og springe en hel masse. Vi skal træne styrke, teknik og muskelspænding, så det bliver muligt at lære flere spring.

Der bliver også tid til små serisekvenser, så vi står med et sammensat opvisningsprogram til forårets opvisninger.

Det bliver super hårdt men også super sjovt.

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 17.45 til kl. 19.00.

Instruktører: Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)
Helle Lisette Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)

Voksen hjælper: Rikke og Kathrine

Kontingent: Kr. 550 (Der skal forventes ekstrabetaling til dragt på max 200 kr.)

Kontaktperson: Maria Damgaard (tlf. 20 61 61 06)

Spilopperne (Drenge 3 - 4 år)

Holdbeskrivelse:

For drenge 3-4 år - UDEN mor og far.

I skal brænde krudt af, lege og have det sjovt ved at lege med og uden redskabsbaner og dyste i konkurrencer så vi kan udvikle vores motorik.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 17.30 til kl. 18.15.

Instruktør: Anne Schou (tlf. 60 91 38 02)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Kasper Bøllingtoft (tlf. 28 10 43 17)



Krudt og Kanon (Drenge 5 - 7 år)

Holdbeskrivelse:

På Krudt og Kanon vil vi gennem leg og sjove øvelser introducere både redskaber og nogle af de lettere grundspring, som skal følge gymnasterne gennem hele deres gymnastikkarriere.

Frem for alt skal vi have det sjovt, for det er det gymnastik handler om.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 16.00 til kl. 17.00.

Instruktør: Josefine Bering (tlf. 40 24 44 45)

Helle Kirkeskov (tlf. 22 77 15 14)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)

Springfyrene (Drenge 8 - 12 år)

Holdbeskrivelse:

Dette hold er for dig som er mellem 8 og 12 år, og som gerne vil lære nogle af de seje spring som de større drenge kan.

Alle spring kræver teknisk forståelse og kropskontrol. Derfor vil vi bruge en del tid på grundgymnastik, for hvis ikke grundspringene er på plads, bliver de efterfølgende også derefter.

Du får selvfølgelig også mulighed for at springe frit, og højt og vise hvad du kan ved hver træning.

Musik vil være en stor del af både træning og opvisning. Derfor vil vi, typisk under opvarmningen, også lave mindre rytmiske sekvenser.

Du og dine holdkammerater har, i jeres alder, et enormt energiniveau, som vi vil sørge for bliver brugt rigtigt.

Vi deltager i forårsopvisningen i Kalundborg samt vores egen lokalopvisning.

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 17.30 til kl. 19.00.

Instruktør: Stefan Hansen (tlf. 53 54 55 44)

Voksen hjælper: Sofie, Rikke og Benjamin

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Steen Olsen (tlf. 21 69 20 10)

Jyderup Bageren



Tlf. 59276080
jyderupbageren@gmail.com

Jumping Kids (drengene og piger 8 - 15 år)

Holdbeskrivelse:

Jumping Kids er et nyt type børne/unge hold, med træning på små trampoliner, de samme trampoliner som voksenholdet Jumping Fitness® anvender.

Vi kommer til at hygge med forskellige serier og træner bl.a. balance, motorik og koordination - til fed musik.

Og så giver det super kondition!

Husk indendørssko!

Jeg glæder mig til at se dig til Jumping kids

Træningsdag og -tid: Søndag fra kl. 11.15 til kl. 12.15.

Instruktører: Simone Bøllingtoft (tlf. 21 38 67 13)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 40 98 70 17)



Flemmings Containertransport

Junior spring/rytme (13 - 16 år)

Holdbeskrivelse:

Her er holdet for dig som er mellem 13 og 16 år. Om du er begynder eller øvet spiller ingen rolle. Alle er velkomne.

Holdet er som udgangspunkt et springhold.

Du vil komme til at springe i (og på) lange baner samtidig med at du bliver instrueret i teknikken og fysikken bag springene. Men du vil også stifte bekendtskab med mindre rytmiske serier.

Kan man ikke bære sin egen vægt på hænderne, vil man være udfordret med næsten alle spring på banen. Derfor vil håndstand og let styrketræning være en del af hver træning

Musikken er omdrejningspunktet omkring vores opvisninger og vil derfor også være en stor del af træningen, hvor vi bl.a. øver os i at tælle og gå i takt

Vi tager udgangspunkt i den klassiske gymnastik og krydrer den med en masse sjov og spas, så den både bliver en oplevelse at være med til men også at se på.

Vi deltager i forårsopvisningen i Kalundborg, og vores egen lokalopvisning m.fl.

Men frem for alt skal vi have det sjovt, for det er det gymnastik handler om...!

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 19.00 til kl. 21.00.

Instruktører: Stefan Hansen (tlf. 53 54 55 44)
Lars Steensen (tlf. 22 10 07 94)

Voksen hjælper: Jesper og Ketil

Kontingent: Kr. 650 (Der skal forventes ekstrabetaling til dragt på max 200 kr.)

Kontaktperson: Maria Damgaard (tlf. 20 61 61 06)



Giv gaver
der glæder

Greta's 
Guld·Sølv·Ure
Skarridsøgade 35 f, 4450 Jyderup
59 27 27 24

Ungdomsholdet (unge 17+ år)

Holdbeskrivelse:

Ungdomsholdet er for gymnaster fra 17 år og opefter.

Holdet er uden egentlig instruktør, så gymnasterne står selv for opvarmning, rytme og spring serier.

Gensidig respekt er derfor nøgleordet :-)

Derfor er kontingentet også ret lavt :-)

Holdet forventes at deltage ved forårsopvisning i Kalundborg, ved Jyderup Gymnastiks lokalopvisning mfl.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 20.00 til kl. 21.30.

Instruktør: Jer selv...

Kontingent: Kr. 300

Kontaktperson: Dorthe Raun (tlf. 60 94 80 89)



Zumba (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

ZUMBA er for alle, både mænd og kvinder, der ønsker at bevæge sig og samtidig gøre det på en sjov måde.

Der danses til tidens toner og i et tempo, der tilpasses holdet, så alle kan være med, både nybegyndere, øvede men også personer der måtte have skader, men ønsker at komme ud og røre sig på en sjov og dejlig måde.

Kom og prøv dette ved gratis event den 26. august 2018.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 16.00 til kl. 17.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Anette Nielsen (tlf. 51 36 12 31)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

HAVNSØ
& F A C A D E
2621 5820
BLIK

Puls og styrke/Bootcamp (M/K 16+)

Holdbeskrivelse:

Holdet for dig som ønsker høj intensitet og masser af energi i din træning.

Alsidigt og varieret styrke- og konditionstræningshold hvor timen bliver et mix af styrke og konditionstræning med redskaber, og/eller træning med egen kropsvægt (bootcamp)

Bootcamp er inspireret af CrossGym, men Bootcamp er træning uden specielle redskaber - der trænes udelukkende kropsvægtsøvelser, og flere muskelgrupper involveres på én gang.

Træningen har fokus på kernestyrke, kondition og styrkeudholdenhed, og der er garanti for hårdt arbejde og sved på panden.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 18.00 til kl. 19.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Sabrina Steensen (tlf. 27 11 22 42)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)

Du kan se mere og tilmelde dig på www.jyderupgymnastik.dk

TRX styrketræning (m/k 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Med TRX styrketræning bliver du udfordret på din styrke, balance, stabilitet og core.

Du får trænet hele kroppen, på en effektiv og skånsom måde, og intensiteten/sværhedsgraden kan let gradueres alt efter niveau. En træningsform der hurtigt giver mærkbare resultater.

Derudover er der et legende element i træningen, da selesystemet er "levende" og responderende, så du skal også være klar til at grine og ha' det sjovt.

Forudsætningen for at deltage Lyst til at styrketræne på en ny og udfordrende måde.

Vi vil bruge tid på grundøvelser, teknik og opbygning af styrke. Dvs alle kan deltage.

Kom og prøv dette ved gratis event den 26. august 2018.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 18.00 til kl. 19.00

Maksimalt deltagerantal på holdet: 16 deltagere pr. hold

Instruktør: Inga Filbert (tlf. 30 20 84 20)
Betina Schmidt Slott (tlf. 51 76 74 39)

Kontingent: Kr. 650 pr. hold

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)



Qi Gong (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Qi (Ch'i) gong er ældgamle kinesiske helse og energi øvelser, der træner krop, sind og ånd, ud fra principperne om yin & yang.

I løbet af sæsonen fordyber vi os i 18 Qi (Ch'i) Gong serien med fokus på mindful-flow. Qi betyder ilt eller livsenergi og udtales "Ch'i". Gong betyder "øvelse".

Vi vil også prøve forskellige andre Qi (Ch'i) Gong stilarter bl.a. fra den medicinske Qi (Ch'i) Gong med lyd og bevægelse for de indre organer - krydret med øvelser fra den gamle Shaolinske Qi (Ch'i) Gong som de tibetanske munke har udført i mange år for en stærk og smidig krop. Helt igennem fantastiske øvelser, hvor også nye til Qi (Ch'i) gong kan være med.

Der er fokus på fordybelse i egen udførelse af øvelserne og oplevelsen af qi i kroppen. Igennem øvelserne arbejder vi med kroppens energi, og er med til at skabe bedre betingelser for bl.a. optagelse af ilt i kroppen. Øvelserne udføres stående, og styrker kroppens fundament, herunder de små stabiliserende muskler i din kerne - således bliver der rum kroppens egne kræfter og energi.

Qi-gong er omfavnende og ikke begrænsende - måske er det noget for dig?

Kom og prøv dette ved gratis event den 26. august 2018.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 19.00 til kl. 20.00

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere pr. hold

Instruktør: Heidi Feldborg (tlf. 91 55 18 71)

Kontingent: Kr. 650 pr. hold

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 40 98 70 17)



Yoga (m/k 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Skab harmoni mellem din krop, dit sind og din bevidsthed. Til yoga opnår du indre fokus såvel som øget smidighed, fysisk styrke og øget bevidsthed om åndedrættet.

Yoga er for alle, både mænd og kvinder, ung som ældre og det er ikke nødvendigt at være hverken smidig eller stærk

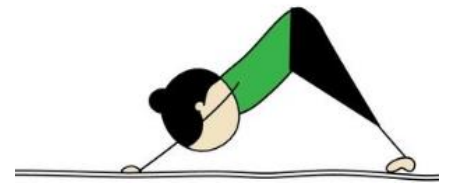
Træningsdag og -tid Tirsdag fra kl. 18.00 til kl. 19.00

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere

Instruktør: Stina Salling (tlf. 26 20 24 05)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 40 98 70 17)



Murermester
Leif Andersen, Jyderup ApS

VINICO

Pilates (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Pilates er en kombination af styrketræning og strækøvelser, som koordineres med vejrtrækningen. Øvelserne tager udgangspunkt i kroppens center (de dybe mave- og rygmuskler)

Pilates er for dig, som ønsker at styrke dine mave-/ryg muskler og udspænde kroppens stramme muskler. Ud over øget styrke og bevægelighed, forbedres din holdning, balance, kropsbevidsthed og dit bevægelsesmønster.

Kom og prøv dette ved gratis event den 26. august 2018.

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 18 deltagere

Instruktør: Katja Thorsteen Larsen (tlf. 20 66 84 21)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)



Jyderup Apotek

SMART træning (senior M/K)

Holdbeskrivelse:

SMART træning er helt nyt og kort fortalt træning af hjernen via fysiske øvelser.

Træningen hjælper os til at forbedre vores hukommelse, koncentration, fokusering og balance.

I timen vil vi bl.a. bruge små redskaber, bolde og farver til at udfordre motorikken.

Husk på at hjernen er vores eneste kropsdel, som ikke kan udskiftes, så den skal trænes og plejes hele livet.

Vel mødt på holdet.

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 15.00 til kl. 16.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Hanne Meyer (tlf. 28 73 40 00)

Kontingent: Kr. 600

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Jumping fitness® (M/K 16+ år) begynder

Holdbeskrivelse:

Jumping Fitness® er en ny træningsform på små trampoliner, hvor alle kroppens muskler kommer i spil, og der er høj kalorieforbrænding til god musik.

På begynder øver vi grundtrin og teknik, og tempoet øges først, når teknikken er på plads.

Jumping er et helt unikt og effektivt træningssystem! Her træner vi bl.a. balance, motorik, hjerte, koordination og muskulatur - giver super kondition!

Kom og prøv dette ved gratis event den 26. august 2018.

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 18.00 til kl. 19.00

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere pr. hold

Instruktør: Line Pernille Agerbo (tlf. 21 76 78 65)

Kontingent: Kr. 650 pr. hold

Kontaktperson: Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)



Jumping fitness® (M/K 16+ år) øvede

Holdbeskrivelse:

Jumping Fitness® er en ny træningsform på små trampoliner, hvor alle kroppens muskler kommer i spil, og der er høj kalorieforbrænding til god musik.

På øvede går vi hurtigt frem, det vil være træning med høj puls, så her anbefales det, at du har en god grundform.

Jumping er et helt unikt og effektivt træningssystem! Her træner vi bl.a. balance, motorik, hjerte, koordination og muskulatur - giver super kondition!

Kom og prøv dette ved gratis event den 26. august 2018.

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere pr. hold

Instruktør: Line Pernille Agerbo (tlf. 21 76 78 65)

Kontingent: Kr. 650 pr. hold

Kontaktperson: Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)



**Frode
LAURSEN**

Sofaholdet (mænd i alle aldre)

Holdbeskrivelse:

En times motion sammen med en flok mænd i alle aldre. I løbet af den time, som træningen varer, får du rørt alle muskelgrupper til god musik. Du får styrket dine muskler og øget din smidighed, samtidig med at du får lidt sved på panden, så konditionen også får et nøk i den rigtige retning.

Træningen afsluttes med, at de tømte væskedepoter fyldes op, mens verdenssituationen vendes.

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00

Instruktører: Stig Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)
Karsten Beyer (tlf. 23 61 21 22)
Flemming Nielsen (tlf. 30 50 23 99)

Kontingent: kr. 650

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 40 98 70 17)



KB Entreprise A/S
V/Aut. Kloakmester Karsten Beyer
Tlf: 59 27 83 22 Mobil: 23 61 21 22



**JYDERUP TØMRER- OG
MURERFORRETNING ApS**



De Friske Motionister (senior M/K)

Holdbeskrivelse:

Motionisterne er holdet for alle som har lyst til at træne hjerte, hjerne og helbred.

Vi laver bl.a. grundgymnastik, styrke træning og andre former for træning af hele kroppen.

Alle kan være med, for der gives også plads til pauser for den enkelte.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 15.00 til kl. 16.00.

Instruktør: Hanne Meyer (tlf. 28 73 40 00)

Kontingent: Kr. 600

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)



Danske Bank

Effekt mix (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

En anderledes styrkende, udfordrende og sjov træningstime - her vil vi kombinere de bedste ryg og mave øvelser fra pilates med de gode øvelser fra effekt træningen. Vi skal træne med elastikker, bolde og foamrollers. Alle øvelserne er bygget op så alle kan træne med.

Du vil helt sikkert blive udfordret både på din styrke og udholdenhed.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Betina Schmidt Slott (tlf. 51 76 74 39)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)



Cirkeltræning (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Cirkeltræning er træning for alle uanset alder og nuværende konditionsniveau.

Det eneste krav er, at du kan lide at få pulsen i vejret, kan lide hyggeligt samvær med andre og er klar til en frisk bemærkning og et grin.

Vi arbejder med de store muskelgrupper i arme, ben, mave og ryg. Hver træning begynder med opvarmning. Herefter er vi klar til selve cirkeltræningen, der består af 10 til 15 forskellige øvelser, hvor der arbejdes i tidsintervaller med skift mellem de enkelte øvelser og indlagte korte pause.

Vi begynder med korte intervaller og øger så længden i løbet af sæsonen. Vi slutter altid træningen med udstrækning af de store muskelgrupper. Vi bestræber os på at lave en varieret træning fra gang til gang.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 30 deltagere

Instruktører: Søren Bøtke Pedersen (tlf. 40 70 82 52)
Annette Lund Charelius (tlf. 40 60 40 70)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Kjeld Kallenbach (tlf. 22 17 04 62)







Lampehuset Jyderup

Frivillige i Jyderup Gymnastik

Suppleanterne indgår i det daglige bestyrelsesarbejde på lige fod med øvrige bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen består pt. af

	<p>Formand, Finn Haulrich Jeg har været med i Jyderup Gymnastiks bestyrelse siden 2009, og blev valgt til formand i februar 2015. Før det har jeg været instruktør/hjælpeinstruktør på drengehold. Bor i Jyderup, er gift, har 3 børn, hvoraf der "kun" er 1 hjemmeboende. Arbejder til daglig med IT som systemkonstruktør. Jeg deltager også selv aktivt på bl.a. Sofaholdet ☺</p> <p>Kontakt Mobil: 40 98 70 17 Mail: formand@jyderupgymnastik.dk</p>
	<p>Kasserer, Lone Hansen Jeg startede i foreningen som atletiktræner da jeg var 17 år og har været med lige siden både som træner for far-mor-barn og drengehold (op til 6 år). Jeg har været kasserer i Jyderup Gymnastik i mere end 20 år og i bestyrelsen i endnu flere. Jeg er født og opvokset i Jyderup. Er gift og har 2 voksne børn.</p> <p>Kontakt Mobil : 24 45 00 81 Mail: kasserer@jyderupgymnastik.dk</p>
	<p>Sekretær, Charlotte Madsen Jeg er født og opvokset i Jyderup i en familie, hvor foreningslivet altid har været en væsentlig del. Jeg er gift og har to børn fra 2000 og 2003. Jeg har været med i bestyrelsen i Jyderup Gymnastik siden 2012. Jeg er sekretær i foreningen og er bl.a også med i udvalget for de unge hjælpetrænere i foreningen. Jeg arbejder som registreringskonsulent i økonomiafdelingen på Filadelfia.</p> <p>Kontakt Mobil: 20 44 74 79 Mail: sekretaer@jyderupgymnastik.dk</p>
	<p>Bestyrelsesmedlem, Thomas Frederiksen Født og opvokset på Bornholm, flyttet til Sjælland i 2005 pga. arbejde. Har 3 børn, på 11, 7 og 5 år. Arbejder til dagligt i Medicoindustrien som tekniker. Sidder i udvalg for: Arrangementer, kurser og web-udvalg. Jeg har siddet i bestyrelsen siden foråret 2012</p> <p>Kontakt Mobil: 23 99 82 36 Mail: info@jyderupgymnastik.dk</p>

	<p>Bestyrelsesmedlem, Jytte Rasmussen Efter "pause" på ca. 15 år blev jeg valgt ind i bestyrelsen februar 2015. Har selv tidligere været instruktør på børne- og ungdomshold, men har nu trygt overladt instruktørrollen til andre ildsjæle. Hele min familie har interesse for gymnastikken, men i kommende sæson 2018/2019 er det "kun" min mand og datter der er en del af instruktørteamet - jeg selv er, "blot" almindelig deltager på et par af foreningens hold.</p> <p>Privat bor jeg i Snertinge med min mand og 2 børn, dog har vores søn det forgange og kommende år været på idræts- og gymnastikefterskole, så vi har nok en kommende instruktør til næste sæson? Arbejder på kontor i større offentlig virksomhed.</p> <p>Kontakt: Mobil: 22 88 76 24 Mail: Gudmand@mail.dk</p>
	<p>Bestyrelsesmedlem, Kjeld Kallenbach Jeg har gået på "Sofaholdet" i mange år. Har altid været sportsinteresseret - primært fodbold og håndbold og i de senere år gymnastik. Jeg er trådt ind i bestyrelsen hovedsageligt for at bruge mine kræfter indenfor sponsorkomplekset. Det er flot med den store opbakning, Jyderup Gymnastik har fra det lokale erhvervsliv. Denne opbakning vil jeg forsøge at vedligeholde/øge efter bedste evne</p> <p>Kontakt: Mobil: 22 17 04 62 Mail: kallenbach@outlook.dk</p>
	<p>Bestyrelsesmedlem, Steen Olsen Jeg startede med at gå til gymnastik i Jyderup i 60'erne. Efter uddannelse på Sønderborg Idrætshøjskole i 1974/75, var jeg en del år frem træner på div. børnehold i foreningen og var selv aktiv på Holbæk amts Østre rep. hold. Efter en længere pause blev jeg i 2009 "fanget" af Jyderup Junior hold, og har været med til at træne holdet til og med 2016. Blev valgt ind i gymnastik bestyrelsen 2016. Til dagligt er jeg tekniker og områdeleder i DR's masterkontrol.</p> <p>Kontakt: Mobil: 21 69 20 10 Mail: stolsen@mail.dk</p>
	<p>Suppleant, Anders Wulff Kjeldgaard Jeg er en årgang 1974, opvokset i Jyderup. Har boet en årrække af mit voksenliv uden for byen, men hele tiden bevaret tilknytningen til byen pga. af familie og arbejde. Jeg flyttede tilbage til byen i 2012. Jeg er far til 6 dejlige børn fra 2005, 2009, 2012, 2014 og 2016. Jeg startede på børnehold i Jyderup Gymnastik i 1979 og fortsatte uafbrudt til 1994. Jeg har foruden at være aktiv på diverse springhold i perioden også været fanebærer, instruktør og bestyrelsesmedlem. Efter en lang pause startede jeg som aktiv igen i sæsonen 2012/2013, og jeg er kommet for at blive. Har været del af bestyrelsen siden 2015, og senest valgt som suppleant til Bestyrelsen februar 2018.</p> <p>Kontakt Mobil: 24 48 42 98 Mail: akjr74@gmail.com</p>

Der er brug for din hjælp

Jyderup Gymnastik er efterhånden blevet en stor forening med mange aktiviteter. Der er derfor altid brug for en ekstra hånd - og det uanset om man er bekendt med bestyrelsesarbejde eller er ny i den sammenhæng.

Bestyrelsesarbejdet er godt organiseret og der er arbejdsbeskrivelser for de fleste arrangementer og aktiviteter. Hvis du har lyst til at være med eller høre mere om bestyrelsesarbejdet, så henvend dig til bestyrelsen (formand@jyderupgymnastik.dk).

Hvis du kunne tænke dig at være instruktør, hjælpeinstruktør eller kontaktperson på et gymnastikhold skal du være meget velkommen til at kontakte os. Vi tilbyder uddannelse i det omfang, som du har tid og lyst til. Du vil blive en del af fælleskabet med de ca. 70 andre frivillige i Jyderup Gymnastik.

I foreningen har vi også en del underudvalg. Disse udvalg løser mindre opgaver i løbet af sæsonen.



Vigtige datoer i 2018	
26. august	Event for voksne, prøv holdene Zumba, TRX styrketræning, Qi Gong, Pilates og Jumping Fitness®
Uge 37	Sæsonstart den 10. september 2018
Uge 42	Efterårsferie
27.-28. oktober	Weekendtur for Springpigerne, Springfyrene, Juniorholdet og Ungdomsholdet
Uge 51	Julearrangement for børnehold
21.12 - 1.1	Juleferie (begge dage inklusiv)
Vigtige datoer i 2019	
Uge 7	Vinterferie
20. februar	Generalforsamling
1., 2. og 3. marts	Forårsopvisning i Kalundborghallerne
23. marts	Opvisning i Jyderup Hallen
7. april	Gymshow Nord (galla)

Aktiviteter på de enkelte hold

Ud over ovenstående aktiviteter vil der løbende være aktiviteter på de enkelte hold. Der vil kunne læses om disse aktiviteter under det enkelte hold på www.jyderupgymnastik.dk og i løbet af sæsonen kan der komme sedler med gymnasterne hjem om ekstra træninger mm.

Juleferie

Der er juleferie fra uge 52, så sidste træningsdag inden jul er torsdag den 20. december 2018. Første træning efter jul er onsdag den 2. januar 2019. Bemærk dog, at der er juleafslutning for børneholdene en af dagene i uge 51.

Her kunne din annonce have været!
Hvis du er interesseret i at blive
sponsor i Jyderup Gymnastik, så
kontakt os på
info@jyderupgymnastik.dk