

ROLFSTED IDRÆTSFORENING – GYMNASTIKAFDELINGEN

Tilmeld dig og din familie til sæsonen 2017 – 2018



UNDERVISNINGEN FOREGÅR I:

Rolfhallen
Ørbækvej 878a
Rolfsted, 5863 Ferritslev

Indgang via hovedindgangen. Undervisningen sker i "Selskabslokalerne" – gymnastiksalen, der findes ved at gå via hallen, og igennem døren i hallens højre side.



PLADS TIL ALLE - UANSET IDRÆTSNIVEAU.

MOTION OG POSITIVE OPLEVELSER GENNEM GYMNASTIKKEN.

- // Læs folderen, og se om der er noget, der falder i jeres smag!
- // I kan allerede nu tilmelde jer elektronisk via FMK halbooking.
- // Vi glæder os til at se både kendte og nye ansigter i den kommende sæson.



Læs mere om de enkelte hold:

	side
Fræs for rollinger 2 – 4 år	3
Krudtuglerne – Piger og drenge 4 – 6 år	3
Team Up – Piger og drenge 3. – 7. klasse	4
Zumba® GOLD	5
Vedligeholdende træning for hele kroppen	6
Turbo Kids – piger og drenge 0. – 3. klasse	7
Zumba® FITNESS	7
Sweet and Sweaty	7
Pilates	8



SÆSONSTART UGE 36

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
Kl: 16:30	Fræs for rollinger		Turbo kids	
Kl: 16:45	Piger og drenge 2 – 4 år		Piger og drenge 0. – 3. klasse	
Kl: 17:00	kl. 16 ³⁰ – 17 ¹⁵ Louise		16 ³⁰ – 17 ³⁰ Lykke, Tine og Oliver	
Kl: 17:15	Krudtuglerne			
Kl: 17:30	Piger og drenge fra 4 – 6 år			
Kl: 17:45	kl. 17 ²⁰ – 18 ²⁰ Ann-Kristine og Simon			
Kl: 18:00		I Rolfhallen 60 min. I selskabslokalet 30 min.		
Kl: 18:15		Team Up		
Kl: 18:30		Piger og drenge 3. – 7. klasse		
Kl: 18:45		kl. 18 ⁰⁰ – 19 ³⁰ Sofie, Martin og Peder	Zumba® FITNESS 18 ³⁰ – 19 ³⁰ Anita	
Kl: 19:00				Pilates 19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Birgitte
Kl: 19:15				
Kl: 19:30		Vedligeholdende træning for hele kroppen 19 ¹⁵ – 20 ³⁰ Eva		
Kl: 19:45				
Kl: 20:00	Zumba® GOLD 19 ⁴⁵ – 20 ⁴⁵ Trine		Sweet and Sweaty 19 ⁴⁵ – 20 ⁴⁵ Louise og Michael	
Kl: 20:15				
Kl: 20:30				
Kl: 20:45				

Voksne	Zumba GOLD	Træning for hele kroppen	Zumba® Fitness	Sweet and Sweaty	Pilates
13 år					
12 år					
11 år				Team Up	
10 år					
9 år					
8 år					
7 år			Turbo kids		
6 år					
5 år		Krudtugler			
4 år	Fræs for rollinger				
3 år					
2 år					



MANDAG KL. 16³⁰ – 17¹⁵

FRÆS FOR ROLLINGER – PIGER OG DRENGE 2 – 4 ÅR

Pris: 450 kr. pr. sæson

Er du 2-4 år? Elsker du at stå på hovedet, mens du synger? Vil du med en tur til Afrika, eller vil du lære at slå en kolbøtte Så tag din mor, far, bedste eller hvem der har lyst i hånden og mød op til en lille time, hvor vi løber stærkt, synger højt, tager på tur jorden rundt, og hvor vi får kendskab til gymnastikkens grundspring. Og der er garanti for sved på panden for både store og små. Det forventes, at de voksne også møder omklædt og deltager aktivt. Det gør det hele meget sjovere.

Der deltager ikke større søskende på dette hold. Det anbefales, at der kun deltager en voksen pr. barn, da det er vores erfaring, at dette giver den bedste oplevelse for barnet.

Ingen undervisning i december måned.

Opvisning i foråret.

Instruktør:

Louise Hofstedt Nielsen

Tlf.: 30 67 11 65

MANDAG KL. 17²⁰ – 18²⁰

KRUDTUGLERNE – PIGER OG DRENGE 4 – 6 ÅR

Pris: 575 kr. pr. sæson

Vi skal bl.a. løbe, hoppe, kravle. Vi skal danse til musik og grine. Kroppen skal lære nye udfordringer og udvikles i trygge kendte bevægelser. Vi gentager og bevæger os i den verden børnene kender. Der laves venskaber og hygges. Pulsens skal op og så slutter vi altid af med massage, så dagen slutter tryk og rolig. Der skal være plads til alle, så vi skal lære at vente på egen tur og hjælpe hinanden, så vi slutter med en opvisning af et samlet hold, hvor alle har oplevelsen af at være med og have succes.

Opvisning i foråret.

Instruktør:

Ann-Kirstine Borgersen Rasmussen

Tlf.: 26 39 10 85

Voksenhjælper:

Simon Szabó





MANDAG KL. 18⁰⁰ – 19³⁰

TEAM UP – PIGER OG DRENGE 3. – 7. KLASSE

Pris: 975 kr. pr. sæson

Er I klar, det er vi – træner teamet fra sidste år er klar til at tage en tur mere.

Et hold for piger og drenge, som bare vil lave spring- og rytmisk-gymnastik en gang om ugen. Vi glæder os rigtig meget til at tage imod nye som gamle gymnaster.

Vores mål er at udvikle det rytmiske og springmæssige formåen.

Samtidig skal vi have det super sjovt, grine, klappe af hinanden og opbygge et godt fællesskab.

Vi glæder os til at se Jer til en ny og spændende sæson.

De første 60 min er vi i Rolfhallen, og de sidste 30 min er vi i gymnastiksalen.

Sofie – er instruktør på team UP for andet år. Jeg dyrker selv gymnastik og glæder mig til endnu et år med max gas, store smil og sved på panden

Martin – er instruktør, han har været instruktør i ét år på mange hold store som små og laver stadig også gymnastik selv.

Peder – Har funktion som forældrekontakt, samt hjælper for de 2 trænere.

Vi glæder os til at se jer!

Opvisning i foråret.

Instruktør:

Sofie Schwartz

Tlf.: 27 84 44 98

Instruktør:

Martin Koldby Veje

Tlf.: 23 88 63 62

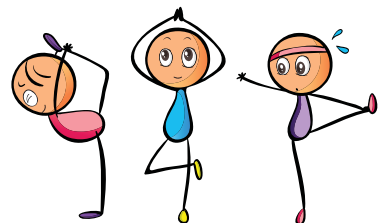
Voksenhjelper:

Peder Veje

Tlf.: 41 43 14 98

M/K MANDAGSHOLDET

VIGTIGT: Da vi desværre ikke har været i stand til at finde instruktør til mandagsholdet, så ser vi os desværre nødsaget til at henvise gymnasterne på dette hold til at andre af afdelingens tilbud!





MANDAG KL. 19⁴⁵ – 20⁴⁵ ZUMBA® GOLD

**NYT
HOLD**

Pris: 650 kr. pr. sæson – Walk in pris: 40 kr. pr. gang

Zumba Gold henvender sig primært til ældre, men er også særdeles velegnet til både nybegyndere, overvægtige, skadesramte eller dig, der skal i gang igen efter en længere pause. Har koordinering af kroppen altid være en hæmsko for dig, eller har du besvær med at bevæge dig hurtigt, er Zumba Gold også lige noget for dig.

I Zumba Gold er tempoet nemmere at følge, koreografierne er mere enkle og der er korte pauser mellem hver sang. Der er fokus på at skåne f.eks. knæ og hofter, men tempoet vil være tilpas højt, så vi stadig får sved på panden samtidig med, at vi har det sjovt sammen.

Kort sagt - her kan alle være med ! Let's Zumba!
INGEN opvisning.

Instruktør:

Trine Thaulé Skytte

Tlf: 61 71 48 47





TIRSDAG KL. 19¹⁵ – 20³⁰

VEDLIGEHOVDENDE TRÆNING FOR HELE KROPPEN

Pris: 825 kr. pr. sæson

For kvinder og mænd.

Kroppens kerne vil være i fokus.

Det indre muskelkorset, maven og ryggen styrkes. Samtidig en effektiv helkropstræning, hvor kondition, muskeltræning og lidt af moderne fysiske stilarter kombineres.

Øget opmærksomhed på nærværet med det formål at genskabe bedre kontakt til egen krop. Mærk kroppen – give hjernen en pause, via fokus på nervesystemet.

Mulighed for øvelser der udfordrer din bevægelighed, hvilket vil være til gavn i dagligdagen og ved al anden slags træning.

Sko er ikke et krav til påklædning, men kan benyttes. Dog vil der muligvis undervejs være stunder, hvor skoene smides.

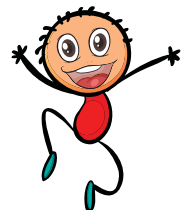
Kom bare an – glæder mig til at se DIG.

INGEN opvisning

Instruktør:

Eva Schou Corfitzen

Tlf.: 21 79 22 85





ONSDAG KL. 16³⁰ – 17³⁰

TURBO KIDS – PIGER OG DRENGE 0. – 3. KLASSE

Pris: 575 kr. pr. sæson

Kan du lide at bruge din krop og få sved på panden imens du lærer noget nyt og samtidig har det rigtig sjovt sammen med andre friske piger og drenge? –Så kom og vær med!

Vi skal stå på hænder, lave vejrmøller, bruge vores airtrack og lære forskellige spring imens vi løber og hopper til frisk musik. Derudover vil vi også udfordre dig på din motorik med små rytmeserier. Du vil undervejs blive introduceret til sjippetove, hulahopringe, bolde og hvad vi nu ellers kan finde på...

Vi glæder os til at se dig :-)

Opvisning i foråret.

Instruktør:

Lykke Holtze

Tlf.: 22 99 36 34

Instruktør:

Tine Laustsen

Tlf.: 20 30 04 13

Juniorhjælper:

Oliver Holtze

ONSDAG KL. 18³⁰ – 19³⁰

ZUMBA® FITNESS

Pris: 650 kr. pr. sæson – Walk in pris: 40 kr. pr. gang

Hver onsdag bliver der skruet op for anlægget, og de dejligste Zumba rytmer og anden international musik strømmer ud igennem højtalerne. Vi flyder ind i musikken så vi glemmer den travle hverdag og eventuelle bekymringer. Vi giver den gas samtidig med at vi får røde kinder, deler dejlig smil og nyder masservis af grin. Det er super effektiv kalorieforbrænding i forklædning som dans! Alle kan være med uanset fysisk form eller danseerfaring.

Kom og dans - det er sprudlende livskvalitet og det føles skønt.

Vi ses!

Instruktør:

Anita Knudsen

Tlf.: 31 71 30 02

ONSDAG KL. 19⁴⁵ – 20⁴⁵

SWEET AND SWEATY

**NYT
HOLD**

Pris: 650 kr. pr. sæson

Holdet er til dig, der ønsker god motion med solid grundtræning. Træningen er spækket med smidigheds-, puls-, konditions-, styrke og udholdenhedstræning.

Der kræves ingen gymnastiske forudsætninger, og træningen tilpasses den enkeltes niveau. Så hvis du har lyst til at udfordre dig selv i din træning, er dette holdet for dig.

De enkelte træningsgange er meget varierende og tager udgangspunkt i det bedste fra gymnastik, motion og fitness – med elementer af b.l.a. intervaltræning, funktionel træning, step og kampsport. Men du kan være sikker på, at få trænet alle muskelgrupper, med sved på panden og et smil på læberne. Holdet er et godt supplement til gymnastik, boldspil og andet træning.

INGEN opvisning

Instruktør:

Louise Bøtke Møller Nielsen

Tlf.: 30 54 03 49

Instruktør:

Michael Bøtke Møller Nielsen

Tlf.: 22 76 06 67



TORSDAG KL. 19⁰⁰ – 20⁰⁰

PILATES

Pris: 650 kr. pr. sæson

Skånsom træning for kvinder i alle aldre - alle kan deltage. Vi kommer hele kroppen igennem i løbet af en undervisningstime. Der arbejdes især med at styrke kropskorsettet, der støtter op omkring kropsstammen. Vi bruger Redondo bolde mm. Der bliver guidet til alle øvelserne.

Til sidst strækkes der ud inspireret af yin yoga.

Planlagte aflysninger: 9. november 2017 og 8. marts 2018

INGEN opvisning.

Instruktør:

Birgitte Jönsson

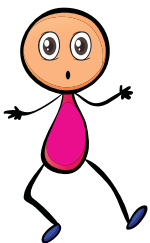
Tlf.: 65 98 18 28





FORÆLDREHJÆLP

Der kan i tilfælde af afbud fra ungdomsinstruktører eller juniorhjælpere være brug for at indkalde assistance fra forældregruppen. Ofte vil der være forældre i kulissen, der vil kunne hjælpe. Vi håber på opbakning til dette, så børnene altid vil kunne sikres den bedste undervisning.





FORENINGSKULTUREN

Rolfsted Idrætsforening har igennem længere tid arbejdet på at "i tale sætte" dét, vi har valgt at kalde FORENINGSKULTUREN i foreningen. Arbejdet med dette er foregået på tværs af alle idrætsforeningens afdelinger, og det er vores håb at disse guideline vil være med til at skabe en rød tråd og en sammenhæng i foreningen, der vil få os til opleve sammenhold og nærvær.

FORENINGSKULTUREN lyder således:

Gode råd til spillere/idrætsudøvere

- // Mød altid op i godt humør - smil til verden så smiler den til dig.
- // Vis respekt over for alle, der deltager i din idrætsgren.
- // Tag godt imod nye medlemmer.
- // Meld altid afbud til træneren, hvis du ikke kan deltage i træningen eller til kamp.

Gode råd til forældre

- // Husk at dit barn deltager for at glæde sig selv og ikke dig.
- // Tilskynd kun dit barn til at deltage - tving det ikke.
- // Bak dit barns trænere/instruktører op.
- // Vær positiv og støttende.
- // Tilskynd dit barn til at udøve sin idræt efter reglerne og til at løse konflikter uden fjendtlighed og vold .
- // Bevar altid den gode tone.
- // Støt og opmuntre alle børn og unge i idrætten, ikke bare dit eget.
- // Spørg til sporten/idrætten - ikke kun kampresultatet.
- // Bak op om idrætsforeningens arbejde.
- // Din indsats er uundværlig.
- // Værdsæt frivillige trænere/ledere/udvalgsmedlemmer - uden dem vil dit barn ikke kunne deltage i nogen form for idræt I RIF.

Gode råd til trænere/ledere/instruktører

- // Vær altid velforberedt og engageret.
- // Husk at alle lærer bedst med/gennem eksempler.
- // Værdsæt altid gode præstationer fra alle - uanset alder og køn.
- // Husk at du skal være med til at videregive glæden ved idrætten - en aktiv fritid skal være et frirum for både børn og voksne.
- // Vær positiv i medgang og modgang og bevar det kølige overblik.
- // Husk at vi ALLE er rollemodeller - derfor ryg ikke (heller ikke E-cigaretter/pibe) og drik ikke alkohol i nærheden af steder, hvor der bliver udøvet idræt.

Generelle gode foreningsråd

- // Husk at RIF tilbyder uddannelse til alle indenfor de økonomiske rammer, vi har til rådighed.
- // Husk at RIF er en breddeidrætsforening med plads til alle - uanset idrætsniveau, køn, race og etnisk tilhørsforhold.
- // Husk at en idrætsforening er et forpligtende fællesskab, hvor alle bidrager til sammenholdet - med nærvæd og tryghed.



VÆRD AT VIDE OM

ROLFSTED IDRÆTSFORENING - GYMNASTIKAFDELINGEN

// I sæsonen 2016 – 2017 havde vi i alt 120 medlemmer i afdelingen.

// Afdelingens formål er:

At give mennesker motion og positive oplevelser gennem gymnastikken.

// Gymnastikudvalget består af:

Iben Bech	65 98 24 14 / 60 74 24 14
Britta Martinussen (kasserer)	65 98 18 92
Eva Corfitzen	21 79 22 85
Elisabeth Oxenbøll Sørensen	27 20 42 12
Vivi Andersen	23 69 98 18

// Sæsonen består af i alt 26 træningsgange for voksenholdene og Team UP.

// Sæsonen består af i alt 23 træningsgange for børneholdene.

// Sæsonen starter i uge 36 – 2017.

// Betaling og tilmelding: Foregår via FMK halbooking, der kan tilgås via www.rolfsted-if.dk. I tilfælde af spørgsmål kontakt da Iben Bech. Der kan ikke betales med VISA Electron.

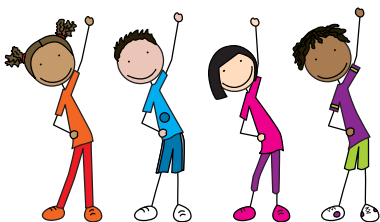
// Mængderabat:

Hvis du tilmelder dig flere hold, betales fuld pris for det dyreste hold 550 kr. for andet hold, 450 kr. for tredje hold, og fjerde hold er gratis. Denne ordning er individuel, og registreres via personnummer. Der betales i første omgang fuld pris for alle hold, hvorefter en evt. rabat tilbagebetales til gymnasten ved henvendelse til kassereren med oplysning om bankkonto.

// Tilmelding er bindende.

// Minimumantal for oprettelse af holdet: Efter fire undervisningsgange skal der være minimum 12 gymnaster på holdet for at det kan fortsætte.

Se mere om idrætsforeningen på www.rolfsted-if.dk





KALENDER

Første træningsgang: Uge 36

Efterårsferie: Uge 42

Diverse aflysninger: Der kan ske ændringer fra Rolfhallens side som vi desværre ikke har mulighed for at tage højde for. Disse ændringer vil blive udmeldt løbende. Der vil ikke kunne økonomisk kompenseres for disse, men kompensation vil ske vi ekstraordinær undervisning i det omfang den enkelte instruktør har mulighed for det.

Sidste træning inden jul for visse børnehold: Uge 48

Sidste træning inden jul for øvrige børnehold og voksenholdene: Uge 51

Første træning efter jul for alle hold: Uge 2

Vinterferie: Uge 7

Forårsaflutning for børnehold: 17 marts 2018

Sæsonen slutter: Uge 12, 2018

