

# SOMMERGYMNASTIK

## I KLG GYMNASSTIK 2016

# PROGRAM

## GYMNASTIKOPVISNING

SØNDAG DEN 20. MARTS 2016

HOLD NR	NAVN	TID OG STED	INSTRUKTØRER	PRIS	BESKRIVELSE
36	Spring 1.-3. klasse Piger og drenge	Tirsdag 17.30-18.45 Alpi Hallen, hal 2 Start 29. marts 7 gange	Joakim Vorup Sass Tobias Hjort Rasmus Møller Stefan Kristensen	225 kr	Spring for alle piger og drenge
37	Spring 4.-7. klasse Piger og drenge	Onsdag 17.45-19.15 Holing, springsal Start 30. marts 7 gange	Nikolai Vorup Sass Jacob Søndergaard Morten Dahl	280 kr	Spring for alle piger og drenge
38	Rytme 4.-6. klasse Piger	Tirsdag 16.00-17.00 Alpi Hallen, hal 2 Start 29. marts 7 gange	Anne S. Frederiksen Julie Agergaard	200 kr	En uddybning af de forskellige aspekter indenfor rytmisk gymnastik: leg med rytmiske redskaber, spring over gulv, smidighed eller dele af gymnastikken. Hver træning har et fokus hvor vi dygtiggør os inden for hvert område. Hvis du har lysten til at blive endnu bedre og elsker at nærde lidt, så bliver det super fedt! Kom frisk!
39	Rytme 7.-9. klasse Piger	Torsdag 16.00-17.00 Alpi Hallen, hal 2 Start 7. april 7 gange	Julie Pedersen	200 kr	Vi vil arbejde med den klassiske rytmiske gymnastik, og til hver træning skal vi "nærde" med et nyt emne. Vi skal arbejde med vores krop og udforske, hvad vi kan bruge den til i rytmisk gymnastik. Vi skal bl.a. arbejde med teknik inden for spring over gulv, drejninger, smidighed, center- og fodled samt eventuelle ønsker fra gymnasterne selv. På holdet er der både plads til nybegyndere og øvede, uanset hvilket niveau man er på, er der garanti for, at man bliver udfordret.
40	Out and indoor training Mænd og kvinder	Onsdag 18.00-19.15 Udendørs og Alpi Hallen, salen Start 30. marts 10 gange	Karin Dahl	300 kr	Kom i form på ude/inde holdet. For alle, som gerne vil ud i naturen. Vi skal interval træne, løbe, gå, måske cykle, styrke træne, lave tabata (pulstræning). Et hold, hvor alt kan ske. Vi kan fra gang til gang snakke om, hvad vi skal lave næste gang. Ude/inde sko og tøj påkræves. Er du frisk til udendørs træning og vil i sommerform, så mød op.
<b>SIDSTE chance for at benytte sæsonens KLIPPEKORT.</b>					
41	Yoga for voksne	Tirsdag 19.00-20.00 Lind Skole, sal Start 29. marts 10 gange	Anja Dahl Troelsen	300 kr	Dette yoga hold er for dig, der ønsker at forbedre din smidighed, styrke, balance, kropsbevidsthed samt øge din evne til at koncentrere dig. På holdet vil vi arbejde med de klassiske yogastillinger indenfor Hatha yoga, men også andre yogaformer vil blive inddraget. Der vil blive undervist i bl.a. mediterende yoga, hvor vi går i dybden med de forskellige yogastillinger i et stille og roligt tempo, flow yoga, som er en mere dynamisk yogaform, hvor yogastillingerne kædes sammen i et flow, afspænding og åndedrætstræning. Holdet er for alle uanset niveau. <b>Max 25 deltagere.</b>



Entré: Voksne 60 kr.  
Børn under 12 år gratis

Entreen gælder hele dagen

**KLG**  
Gymnastik



TILMELDING  
PÅ HJEMMESIDEN

## KL. 9.30 ÅBNING DEL 1 - INDMARCH OG VELKOMST



TID	HOLD	INSTRUKTØRER
09.45	Mor-far-barn (4+5+6+7)	Linda Jensen, Louise Agger, Anette Lundorff Würtz, Henrik Bærentsen, Christina Falkenberg, Lisa Nykjær, Mette Olsen, Katrine Sønderup Olesen, Line Søe Plesner
10.05	Førskole Turbodrenge	Rikke Bloch Østergaard, Malene Endahl Løntoft, Louise Meedom, William Broløs, Lukas Holmslykke
10.15	Mini Pigefræs	Allan Bech-Tolstrup, Anni Bech-Tolstrup, Mia Lindberg, Bitten Raunsgaard Stage, Regitze Marie Bitsch, Nicoline Nielsen
10.25	Mini Turbodrenge	Christian Frederiksen, Lucas Holmslykke, Mathias Gludsted
10.35	Dance and Fun 1. - 3. klasse	Cecilie Møller Jørgensen, Frederikke Agergaard
10.45	Førskole Pigefræs	Birgitte Løntoft Thorsted, Line Søe Plesner, Maja Ostersen Mukai, Hümeysra Turkoglu, Thilde Fredslund Toft
10.55	Pigefræs 0. klasse	Dorthe Møller Andersen, Mette Trægårdh Linnemann, Emma Jørgensen, Julie Holm Kirkegaard, Lotte T. Olesen
11.05	Turbodrenge 0. - 1. klasse	Malene Endahl Løntoft, Steffan Kristensen, Søren Plagborg, Oliver Vium Dall, Steffan H. Brøndum
11.15	Pigefræs 1. klasse	Annika Ernebjerg Jakobsen, Carsten Mandrella, Lars Stage, Sarah Cowell
11.25	<b>Den danske Design- og Håndværksefterskole DHE</b>	Lasse Søndergaard, Søren Dybdal, Joan Thorup, Christina Kolby (170 elever)

## KL. 13.30 ÅBNING DEL 2 - INDMARCH OG VELKOMST



TID	HOLD	INSTRUKTØRER
13.45	Spring/rytme fra 7. klasse -samarbejde med Gjellerup Sdr.	Jimmy Melhedegård, Kasper Riis Hagelskjær, Kurt Johansen, Louise Buelund, Patrick Skibsted
13.54	Top Turbo 2. - 4. klasse	Klaus Vorup, Andreas Muusmann, Joakim Sass, Rasmus Møller, Rikke Munkgaard Worsøe, Tobias Hjorth
14.01	Pigefræs 2. klasse	Kari Lindberg, Teo Camacho Serna, Celina Bærentsen, Nadia Gaden Andersen
14.11	Rytme piger 4. - 6. klasse	Anne Smedegaard Frederiksen, Julie Plagborg Agergaard
14.20	<b>Saltomortalekonkurrence</b>	
14.35	Højtryk	Dan Olsen, Jens Bak
14.40	Spring/rytme 3. - 4. klasse	Jan Pedersen, Susanne Vilsbøl, Helene Mathiasen, Ann Nørgaard, Rumeysa Turkoglu, Ruveyda Turkoglu
14.50	Spring/rytme 5. - 6. klasse	Anja Dahl Troelsen, Peter Birkedal, Steffen Agerskov
14.59	<b>Dejbjerglund Efterskole</b>	Louise Raunkjær, Marlene K. Bendtsen, Anders Bie, Tobias Kobborg (132 elever)
15.29	Juniordrenge fra 5. klasse	Jacob Søndergaard, Morten Dahl, Nikolaj Vorup Sass, Patrick Holmslykke
15.37	Juniorpiger 7.-9. klasse	Julie Pedersen, Mette Krarup Lenger
15.47	<b>DGI Midtjylland-Hammerum/ KLG Mini Juniorhold</b>	Allan Rene Nielsen, Mathias Frahm Pedersen, Laura Karstoft Hansen, Louise Rørby Therkildsen, Tobias Juul Hansen, Anna Pilgaard, Patrick Holmslykke
16.17	AFSLUTNING	

### Mariehønen Evigglad

1. Mariehønen Evigglad gik tur på et rabarberblad, og mødte Søren Snegl der lå, og sov med sneglehuset på.
2. Da blev det regn og tordenvejr, og Evigglad fik våde tæ'r, så derfor slog hun bankeslag, på sneglehuset's lille tag.
3. Og sneglen råbte højt: "KOM IND, i læ for torden, regn og vind, her er lidt snævert som du ser, men der er lunt og tørvejr her."
4. Så sad de begge to og lo, i Søren's lille sneglebo, og hvis jeg ikke tager fejl, blev Evigglad til Madam Snegl.

**HUSK**  
Alle hold  
fotograferes i  
forbindelse med  
opvisningen - billedet  
kan kun bestilles i dag.  
Pris 50,-

### Der er et yndigt land

1. Der er et yndigt land,  
det står med brede bøge,  
:nær salten østerstrand:
2. Det bugter sig i bakkedal,  
det hedder gamle Danmark  
:og det er Frejas sal:
3. Vort gamle Danmark skal bestå,  
så længe bøgen spejler  
:sin top i bølgen blå: