



Hold 13 Zumba @ fitness

Tid: Onsdag
17:00-18:00
Sted: Tved hallen
Leder: Tina Jorsal
Tlf: 21 25 60 17

Er du klar til at danse dig i form? Så mød op til Zumba Fitness med spændende, effektiv kalorieforbrændende, easy-to-follow, Latin inspireret dance fitness.



Hold 14 M/K hold

Tid: Onsdag 20:00-21:30
Sted: Tved hallen
Leder: Ruth & Hans Højly
Tlf: 62 21 11 54

Har du lyst til gymnastik sammen med andre glade mennesker, så er du velkommen på M/K holdet i Tved. Vi træner seriøst 1½ time - grundgymnastik - konditionstræning - udstrækning - måske også andre indslag ind imellem - men hele tiden med henblik på at få det bedre.



Hold 15 Herrer

Tid: Søndag 10:00-11:30
Sted: Nymark sk. Gym.sal
Leder: Holger Thomsen
Tlf: 62 22 07 43
Mobil: 30 25 39 29

Til voksne der stadig vil "lege". Holdet byder på grundtræning-spil/lege - cykelture - outdoor fitness - vandgymnastik og naturligvis en masse godt humør. Alle aldre og størrelser er meget velkomne

Praktiske oplysninger

Alle hold starter i uge 36 i 2011 og slutter i uge 12 i 2012. Prøvetid er uge 36 og 37. Tilmelding i uge 38.

Pris for hele sæsonen:

Børn 1 time Kr. 300,-
Børn 1½ time Kr. 375,-
Far/mor + barn Kr. 425,-

Voksne 1 time Kr. 425,-
Voksne 1½ time Kr. 475,-

Zumba® fitness Kr. 550,-

Hold dig orienteret på
www.tgitved.dk

Vigtige datoer:

Juletræ - børn den 4/12 2011
Vinterfest den 27/1 2012
Opvisning den 24/3 2012
i Tved Hallen



Tved Gymnastik & Idrætsforening

Gymnastikprogram Tved G & I 2011/2012



Formand
Holger
Thomsen
Tlf: 62 22 07
43
Mob: 30 25 39
29



Kasserer
Ellen
Warschow
Tlf: 29 66 05
78



Udvalgt medlem
Birgitte
Christiansen
Tlf: 62 22 35
80



Udvalgt medlem
Tim
Nikolajsen
Tlf: 62 22 98 49



Sekretær
Erna
Koch-Christensen
Tlf: 62 22 44 01

Gymnastikudvalg og instruktører byder dig velkommen til den nye sæson

**Hold 1 Morgenfruerne****Tid:** Mandag 9:30–10:30**Sted:** Tvedhallen**Leder:** Karin Lunde**Tlf:** 62 54 17 72

Gymnastik og motion til god musik. Gymnastik for hele kroppen. Fokus på styrkelse af ben, ryg og mavemuskler.

**Hold 2 Morgenherreerne****Tid:** Mandag 9:30–10:30**Sted:** Tved forsamlingshus**Leder:** Hans Højly**Tlf:** 62 21 11 54

Motionsgymnastik for mænd i den bedste alder.

Opvarmning – Konditionstræning – Styrkelse af mave og rygmuskler – Udstræk og smidigheds-øvelser.

**Hold Damer-motion 3****Tid:** Mandag 18:00–19:00**Sted:** Tved forsamlingshus**Leder:** Birgit Skriver**Tlf:** 62 22 63 19

Gymnastik, der giver glæde og velvære. Vi laver gymnastik og bevægelser, der træner og udfordrer krop, hjerne og hjerte.

**Hold Herrer 4****Tid:** Mandag 19:30–20:30**Sted:** Tved forsamlingshus**Leder:** Brian Højgaard**Tlf:** 62 21 24 50

Har du lyst til gymnastik – eller har du bare brug for at holde formen bedre ved lige – så kom med på Tveds herrehold. Indholdet består af grundgymnastik, bl.a. ryg- og maveøvelser, konditionstræning og udstrækning

**Hold 5 Far/mor + barn****Tid:** Mandag 16:00–17:00**Sted:** Nymark sk. Gym.sal**Leder:** Anne Marie Svensmark**Tlf:** 62 21 98 68

Formålet er at forældre og børn får nogle sjove oplevelser sammen, og får rørt sig. Indhold: Børns motoriske udvikling. Fantasi og lege. Sange, rim og remser. Små redskaber. Redskabsbaner. Aktivitet for forældre

**Hold 6 Puslinge fra 3 år****Tid:** Mandag 17:00–18:00**Sted:** Nymark sk. Gym.sal**Leder:** Anne Marie & Nina**Tlf:** 62 21 98 68

Holdet er for drenge og piger fra 3 år til bh. kl. En time med leg, sang, musik og redskaber, med vægt på gode oplevelser.

**Hold 7 Rytme pigerne****Tid:** Mandag 18:00–19:00**Sted:** Nymark sk. Gym.sal**Leder:** Line, Gitte & Maiken**Tlf:** 26 21 39 96

Holdet er for piger fra 7 år. Vi skal lege, danse, lave rytmisk gymnastik, lave små serier, bruge små redskaber, grine og have det sjovt

**Hold 8 Moderne pardans Beg. Og let øvede****Tid:** Mandag 20:00–21:00**Sted:** Tvedhallen**Leder:** Tina & Erna**Tlf:** 21 25 60 17

Har du lyst til at danse moderne pardans, så kom og vær med til en glad dansetime. Vi skal danse engelsk vals, quickstep, cha-cha-cha og jive. Vi vil arbejde med grundtrin, teknik og forskellige variationer i de enkelte danse.

**Hold 9 Far/mor + barn****Tid:** Tirsdag 16:30–17:30**Sted:** Nymark sk. Gym.sal**Leder:** Anne Marie Svensmark**Tlf:** 62 21 98 68

Se hold 5.

**Hold 10 Springballonerne fra 4.kl.****Tid:** Onsdag 17:00–18:30**Sted:** Nymark sk. Gym.sal**Leder:** Vinni & Brian Højgaard**Tlf:** 62 21 24 50

Holdet er for alle piger og drenge der har lyst til at lære en masse nye spring. Vi skal også lave lidt rytmiske serier evt. i forbindelse med spring. Vi håber at se både nye og gamle springere

**Hold 11 Yngre damer****Tid:** Onsdag 19:00–20:15**Sted:** Nymark sk. Gym.sal**Leder:** Hanne Schacke Hansen**Tlf:** 62 20 58 00

. Vi skal have arbejdet hele kroppen godt igennem, ikke med traditionel gymnastik, men en god kombination af gymnastik og aerobic og hvad der ellers rører sig i tiden.

Vi skal arbejde med styrke, kondition og smidighed, have sved på panden og have det sjovt. Vi arbejder med elastikker, håndvægte og måske sjippetov.

**Hold 12 Springfiduserne 5 år–3.kl.****Tid:** Torsdag 17:00–18:00**Sted:** Nymark sk. Gym.sal**Leder:** Vinni & Brian Højgaard**Tlf:** 62 21 24 50

Holdet er for både drenge og piger, der gerne vil lære en masse forskellige spring. Vi starter med at lære grundøvelserne og bygger videre op.