



Sæson 2017/18

Sæsonen starter den 4. september 2017 og slutter den 6. maj 2018 med opvisning i Farum Arena.

Kontingentet omfatter medmindre andet er nævnt ud for holdet, hele sæsonen.

Vær derfor opmærksom på sæsonperioden på det hold, du tilmelder dig.

Ferier følger skoleferierne i Furesø Kommune – se ferieplanen på foreningens hjemmeside.

Børneaktiviteter

Syvestjerneskolens – Gymnastiksalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	Holdbeskrivelse
101	Mandag	Gymnastik & dans 3-4 år	16.00-17.00	Cecilie Simone HI Josefine B MH	Gymnastik og dans er et hold for piger, hvor vi arbejder på at udvikle børnenes motoriske evner. Vi får sved på panden gennem dans og leg både med og uden redskaber. På holdet prøver vi grænser af i børnenes eget tempo.
102	Mandag	Gymnastik & dans 5-6 år	17.00-18.00	Cecilie Simone HI Josefine B MH	Se ovenstående
161	Mandag	Akrobatik	18.00-19.30	Christina	Alder og køn er ligegyldig så længe du er klar til at vende hovedet ned af samt strække lemmerne i øst og vest. Undervisningen vil være med styrke, smidighed og samarbejds momenter - heri et element af tillid. Der vil være massere af split, spagat, brogang, løfteteknikker, håndstand, hovedstand, etc. Kom og leg med os hver mandag på Syvestjerneskolens
121	Tirsdag	Drengetons 6-8 år	17.00-18.00	Frederik	Kom og leg, spring og tons rundt med andre drenge i alderen 6-8 år. Der er fart

				Kasper Matilde Kaas Lucas Heje HI Asger HI	over feltet og samtidig mulighed for udvikling af motorikken
196	Tirsdag	Pigespring 6-8 år	18.00-19.00	Frederik Kasper Matilde Kaas Lucas Heje HI	Pigespring 6-8 år er for dig, der ønsker at blive springgymnast. Der vil i starten blive fokuseret på at lære grundlæggende springgymnastik med det formål om at blive rustet til lidt mere udfordrende spring, der senere vil blive prøvet kræfter med. Det forventes derfor ikke, at du har gået til springgymnastik, men at du ønsker at tage imod de udfordringer der bliver stillet. Derudover forventes det, at du har lyst til at møde glad op til træningen, hvor vi også fokuserer på, at have det sjovt. En fast del af træningen er opvarmning bestående af rytme, leg og styrkeøvelser.
103	Onsdag	Puslinge 3-4 år	16:00-17:00	Liva Caroline Fie Amalie T MH	På Puslingeholdet skal vi have det sjovt og lære hinanden at kende. Vi vil gennem forskellige lege og redskabsbaner udfordre børnenes motorik og balance. Derudover vil vi fokusere på rytmik til forskellige sange. Vi får altså brændt en masse krudt af og udfordret hele sanseapparatet. Vi skal hoppe, kravle, klatre, danse, løbe og lege, og vi vil desuden i løbet af året have et par tema-træninger (Pirat, Cirkus, Jungle mfl.). Aldersgruppen på dette hold er 3-4 år, og er primært for piger (dreng henvises til drengetons). Holdet er uden forældre, så børnene skal være klar til at slippe mors og fars hånd - ellers anbefaler vi et familiehold i stedet. Holdet deltager sammen med det andet puslingehold i foreningens hjemmeopvisning, og vi vil derfor også øve os i en lille sekvens hvor vi viser noget af det vi er blevet bedst til frem - men ellers er det ikke noget der som sådan præger træningen i årets løb. Vi glæder os til at se en masse friske børn!
104	Onsdag	Puslinge 5-6 år	17:00-18:00	Liva Caroline Fie Amalie T MH	På Puslingeholdet skal vi have det sjovt og lære hinanden at kende. Vi vil gennem forskellige lege og redskabsbaner udfordre børnenes motorik og balance. Derudover vil vi fokusere på rytmik til forskellige sange. Vi får altså brændt en masse krudt af og udfordret hele sanseapparatet. Vi skal hoppe, kravle, klatre, danse, løbe og lege, og vi vil desuden i løbet af året have et par tema-træninger (eks. Pirat, Cirkus, Jungle mfl.). Aldersgruppen på dette hold er 5-6 år, og er primært for piger (dreng henvises til drengetons). Holdet er dog uden forældre, så børnene skal være klar til at slippe mors og fars hånd - ellers anbefaler vi et familiehold i stedet. Holdet deltager sammen med det andet puslingehold i foreningens hjemmeopvisning i april måned, og vi vil derfor også øve os i en lille sekvens

					<p>hvor vi viser noget af det vi er blevet bedst til frem - men ellers er det ikke noget der som sådan præger træningen i årets løb. Vi glæder os til at se en masse friske børn!</p>
193	Torsdag	Pigespring 6-7 år	17:00-18:00	Klaus Anne Sofie Tanja HI Natascha HI Maya HI	<p>Vi træner imod at give gymnasterne grundlæggende motoriske færdigheder. Der vil være fokus på højt aktivitetsniveau. Vi varmer op med sjov leg/dans, der udvikler børnenes hjerner, motorik og sociale egenskaber. Derefter finder vi redskaber frem. Her vil vi så vidt muligt udvikle den enkelte ud fra dennes motoriske niveau. Vi vil bl.a. øve kolbøtte, vejrmølle, stå på hænder og hovedet, hoppe ned på madrasser højt fra og generelt opnå fortrolighed med redskaberne.</p>
191	Torsdag	Pigespring 8-9 år	18:00-19:00	Klaus Anne Sofie Natascha HI Maya HI Tobias HI	<p>Vi træner imod at give gymnasterne grundlæggende færdigheder indenfor rytme/dans og spring. Der vil være fokus på højt aktivitetsniveau. Vi varmer op med sjov leg/dans, der udvikler børnenes hjerner, motorik og sociale egenskaber. Derefter finder vi redskaber frem. Her vil vi så vidt muligt udvikle den enkelte ud fra dennes motoriske niveau. Vi vil bl.a. øve kolbøtte, salto, vejrmølle, stå på hænder og hovedet, kraftspring, flik-flak mv.</p>
112 112x	Lørdag	Familiehold	08.30-09.30	Hanne/Gitte	<p>Igen i år trænes holdet på skift af Hanne og Gitte. Holdet er for hele familien. Vi skal lege, vi skal udfordre vores motorik på forskellige måder, vi skal klatre, vi skal hoppe, vi skal tømme redskabsrummet – kort sagt, vi skal alt mellem himmel og jord, der bare lugter lidt af gymnastik. Så benyt muligheden for at få en sjov og dejlig time sammen med børnene på børnenes præmisser. Vi glæder os til at se jer.</p>
116 116x	Lørdag	Familiehold	09.30-10.30	Hanne/Gitte	<p>Se ovenstående</p>
113 113x	Lørdag	Far/barnhold	10.30-11.30	Hanne/Gitte	<p>Igen i år trænes hold på skift af Hanne og Gitte. Holdet er for far og barn/børn. Vi skal lege på børnenes præmisser, men der vil også være øvelser for far undervejs. Vi skal udfordre børnenes motorik, så denne bliver forbedret i løbet af sæsonen, vi skal arbejde med redskaberne i redskabsrummet – vi skal ”poppe popkorn”, vi skal lege sørøvere, kort sagt, vi skal have en time sammen med børnene, der byder på underholdning for både børn og fædre. Vi glæder os til at se jer.</p>
123	Lørdag	Drengetons 3-5 år	11:30-12:30	Hanne/Gitte Anneli HI Lærke MH	<p>Igen i år trænes holdet på skift af Hanne og Gitte. Holdet er for drenge mellem 3 og 5 år, der vil gå til gymnastik uden mor og far. Der er fart over feltet, vi skal lege, lære nye sanglege, udfordre vores motorik, vi</p>

					<p>skal udfordre os selv, så vi kan hoppe højere og længere, når sæsonen slutter. Kort sagt, vi skal brænde noget krudt af på en god måde.</p> <p>Holdet deltager i foreningens hjemmeopvisning i april måned, men det præger ikke som sådan træningen i årets løb – vi vælger det, vi er blevet bedst til og viser frem.</p> <p>I løbet af sæsonen vil der være mulighed for, at mor/far/søskende deltager i træningen – mere herom i løbet af sæson.</p> <p>Vi glæder os til at se jer.</p>
199	Lørdag	Blandet spring 7-9 år	12.30-13.30	Anneli Andreas Tobias n HI Lærke MH Frederikke Sofie MH	<p>Både piger og drenge</p> <p>Er du mellem 7 og 9 år, og har du mod på at lære at springe?</p> <p>Blandet spring 7-9 år er for dig, der ønsker at dyrke en masse springgymnastik og ikke mindst have det super sjovt hver lørdag fra 12.30 til 13.30!</p> <p>Det forventes ikke, at man i forvejen har kendskab til gymnastik, MEN det kræves at man har lyst til og mod på at tage imod de udfordringer, der bliver stillet.</p> <p>Holdet vil blive opdelt i niveau efterhånden som vi instruktører lærer gymnasterne at kende, så alle får mulighed for at udvikle sig, erfarne som nye gymnaster.</p>
117 117x	Lørdag	Forældre/barn hold for børn med særlige behov Max 10 familier	13.30-14.30	Susanne	MANGLER

Syvstjerneskolens - Festsalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HOLDBESKRIVELSE
135	Mandag	DGI Nordsjælland YnglingeRytme 15-20 år	18.00-20.00	Silje	<p>Holdet er for dig mellem 15 og 20 år, der ønsker at forbedre din generelle teknik, udfordre dig selv mellem gennem forskellige stilarter og give den max gas til alle træningerne. Du er måske lige kommet tilbage fra efterskole eller har ikke lige vidst, hvor du skulle søge hen for at lave rytmisk gymnastik nordpå – Nordsjællands nye YnglingePiger er svaret!</p> <p>Træningerne vil bestå af forbedring af teknik fra den enkeltes udgangspunkt i form af styrke, smidighed, drejninger, floorwork mm. Herudover vil træningerne bestå af både hip-hop, house og moderne gymnastik.</p> <p>Da holdet er et Landsdelshold, byder sæsonen derfor også på nogle fede opvisninger.</p> <p>Hvis Nordsjællands YnglingePiger lyder som noget for dig, håber jeg at se netop dig til en spændstig og spændende sæson.</p>
133	Tirsdag	Dansemix 8-10 år	16.00-17.00	Anne Sofie	MANGLER
134	Tirsdag	Dansemix fra 11 år	17.00-18.00	Anne Sofie	MANGLER

132	Onsdag	Rytme piger 7-9 år	17.00-18.00	Gitte	I år opretter vi et hold for de piger i alderen 7-9 år, der gerne vil lave klassisk rytmisk gymnastik. Vi skal arbejde med grundtræning, vi skal sætte grundtræningen sammen til små serier, vi skal lytte til musik, som vi skal bevæge os til, vi skal arbejde med koordination, styrke og udholdenhed, vi skal arbejde med håndredskaber, vi skal også danse tosset, vi skal hygge os, og vi skal lege. Jeg regner med, at vi skal deltage i forårets opvisninger, både i foreningen og i amtet. Jeg glæder mig til en god sæson med en masse dejlige piger
151	Torsdag	Ropeskipping – begynder	16.00-17.00	Liva Lina	Alle er velkomne på dette begynder sjiptehold, der er ingen begrænsninger. Vi vil i løbet af sæsonen lære at sjippe i enkelt tov samt lave seje tricks og serier. Vi vil også lære at sjippe double dutch, som er 2 bue torve på en gang, og også her vil vi lære en masse seje tricks.
152	Torsdag	Ropeskipping -let øvede	17.00-18.00	Liva Lina	På dette hold kræver det visse færdigheder inden for sjipning. Man skal kunne lave: kryds og sidesving i enkelttov og man skal kunne komme ind i double dutch samt lave gallup. Vi vil i løbet af sæsonen sjippe i enkelt tov samt lave seje tricks og serier. Vi vil også sjippe i double dutch, også her vil vi lære en masse seje tricks.

Søndersøhallen – Gl. gymnastiksal

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HOLDBESKRIVELSE
198	Mandag	Drengespring 6-8 år	16.00-17.00	Signe B Emilia M Mads Christian Signe V HI Julie W HI	Drengespring 6-8 år er for dig, der ønsker at blive springgymnast. Der vil i starten blive fokuseret på at lære grundlæggende springgymnastik med det formål om at blive rustet til lidt mere udfordrende spring, der senere vil blive prøvet kræfter med. Det forventes derfor ikke, at du har gået til springgymnastik, men at du ønsker at tage imod de udfordringer der bliver stillet. Derudover forventes det, at du har lyst til at møde glad op til træningen, hvor vi også fokuserer på, at have det sjovt. En fast del af træningen er opvarmning bestående af rytme, leg og styrkeøvelser.
204	Mandag	Pigespring 6-8 år	17.00-18.00	Signe B Emilia M Mads Christian Signe V HI Julie W HI	Pigespring 6-8 år er for dig, der ønsker at blive springgymnast. Der vil i starten blive fokuseret på at lære grundlæggende springgymnastik med det formål om at blive rustet til lidt mere udfordrende spring, der senere vil blive prøvet kræfter med. Det forventes derfor ikke, at du har gået til springgymnastik, men at du ønsker at tage imod de udfordringer der bliver stillet. Derudover forventes det, at du har lyst til at møde glad op til træningen, hvor vi også fokuserer på, at have det sjovt. En fast del af træningen er opvarmning bestående af rytme, leg og styrkeøvelser.

106	Tirsdag	Børneyoga	14:15-15:00	Anne Tjagvad	Børnene træner uden far og mor er i salen. Velkommen til yoga for børn i alderen 5-8 år. Yoga for børn, er anderledes end yoga for voksne. Det handler om at lære sig selv og sin krop at kende gennem mange forskellige stillinger. Vi leger os ind i stillingerne, - brøler som en løve, - møder en hund, - står som et træ, - og trækker os ind i vores skjold som en skildpadde. Vi starter med opvarmning og slutter med afspænding hvor vi lytter til en historie eller til stille musik. Yoga for børn skal være en time der er sjov, udfordrende og helt i børnehøjde. Glæder mig til at møde jer.
105	Tirsdag	Puslinge 3-5 år	16.00-17.00	Anneli Iben MH Caroline W J MH	Kom og vær med til gymnastik og leg hvor vi gennem idrætslege vil styrke børnenes motorik og sanser. Vi vil prøve kræfter med forskellige rekvisitter bl.a. bolde og hulahopringe og have fart over feltet på varierende redskabsbaner. Vi kommer til at have fokus på udvikling gennem bevægelse og sjove gymnastiklege. Dette er et hold uden forældre.
114 114x	Tirsdag	Forældre & børn 2-5 år	17.00 -18.00	Susanne Celina HI Louise S MH	Vi synger, leger og gynger. Laver gymnastik til musik. Kravler, hænger og ruller, løber, hopper og springer. Forudsætningen er lyst til at være med, så kommer koncentrationen og energien. Store og små - alle er i gang. Forældrene er aktive på dette hold.
115 115x	Tirsdag	Forældre & børn 2-5 år	18.00-19.00	Susanne Celina HI Louise S MH	Se ovenstående
141	Onsdag	Parkour 10-12 år	18.00-19.00	Hirad Jesper	Parkour er en forholdsvis ny sportsgren som stammer fra det franske militær. Den grundlæggende ide bag Parkour er at komme fra punkt A til B på den hurtigste og mest effektive måde - udelukkende ved brug af kroppen. Dette gøres ved at løbe i lige linjer, og det betyder at vi i Parkour lærer at forcere de forhindringer vi møder, i stedet for at løbe uden om dem. Mange spring i Parkour ser meget avanceret ud, men på trods af dette, læres mange af de forskellige teknikker forbløffende hurtigt. I Parkour bliver udøveren udfordret fysisk, men ikke mindst også psykisk, da det ofte er netop dette, som sætter grænsen for de fysiske udfoldelser. Når man dyrker Parkour styrker man desuden også kroppens fysik i form af eksplosivet, udholdenhed og kondition. Man skal være min 10 år.
144	Onsdag	Parkour 12-14 år	19.00-20.00	Hirad Jesper	Se ovenstående
146	Onsdag	Parkour 14-16 år	20.00-21.00	Hirad Jesper	Se ovenstående

149	Torsdag	Mini parkour 8-10 år	16.00-17.00	Oliver Christian	MANGLER
148	Torsdag	Parkour for piger 10-14 år	17.00-18.00	Hirad Hirbod	Dette hold er kun for piger Parkour er en forholdsvis ny sportsgren som stammer fra det franske militær. Den grundlæggende ide bag Parkour er at komme fra punkt A til B på den hurtigste og mest effektive måde - udelukkende ved brug af kroppen. Dette gøres ved at løbe i lige linjer, og det betyder at vi i Parkour lærer at forcere de forhindringer vi møder, i stedet for at løbe uden om dem. Mange spring i Parkour ser meget avanceret ud, men på trods af dette, læres mange af de forskellige teknikker forbløffende hurtigt. I Parkour bliver udøveren udfordret fysisk, men ikke mindst også psykisk, da det ofte er netop dette, som sætter grænsen for de fysiske udfoldelser. Når man dyrker Parkour styrker man desuden også kroppens fysik i form af eksplosivet, udholdenhed og kondition. Man skal være min 10 år.
145	Torsdag	Parkour 10-12 år	18.00-19.00	Hirad Hirbod	Se under hold 141

Søndersøhallen - springhallen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HOLDBESKRIVELSE
197	Tirsdag	Drengespring 8-10 år	16.00-17.00	Magnus Oliver Mads Christian Otto MH	Vi har til springgymnastik fokus på at udvikle børnenes styrke, balance, smidighed og motorik. Derudover vil vi have fokus på gymnastikkens grundlæggende springelementer i trampolinen og på måtten samt at videreudvikle disse. Holdet niveauopdeles, så hver gymnast kan træne på det niveau, der passer til den enkelte. Vi glæder os til at se en masse nye såvel som gamle gymnaster.
195	Tirsdag	Pigespring 8-10 år	17.00-18.00	Sarah Caroline Fie Alberte Julie K HI Johanne HI Xiaolin HI	Pigespring 8-10 år er for friske unge piger, der ønsker at lave en masse springgymnastik samtidig med at have det sjovt. Det forventes ikke, at man før har gået til springgymnastik, men derimod at man har lysten til at lære og tage imod de udfordringer, der bliver givet. Holdet inddeles i mindre hold efter niveau, således at både erfarne gymnaster, samt nye skud får mulighed for at udvikle sig. Grundig opvarmning med rytmik samt styrketræning er en fast del af træningen.
194	Tirsdag	Pigespring – tirsdag 10-12 år	18.00 -19.00	Sarah Caroline Fie Alberte Julie K HI Johanne HI	Vi har til springgymnastik fokus på at udvikle børnenes styrke, balance, smidighed og motorik. Derudover vil vi have fokus på gymnastikkens grundlæggende springelementer i trampolinen og på måtten samt at videreudvikle disse. Holdet niveauopdeles, så hver gymnast kan træne på det niveau, der passer til den enkelte. Vi glæder os til at se en masse nye såvel som

				Xiaolin HI	gamle gymnaster.
205	Tirsdag	Drengespring 10-13 år	19.00-20.00	Sarah Alexander Magnus Julie K HI	Holdet er målrettet springdrengene 10-13 år, som gerne vil udvikle deres springevner i trampolin og på bane. Som gymnast på holdet vil du blive skubbet ud af din normale komfort-zone og prøve nye spring, som er målrettet dig. Vi forventer derfor ikke alle gymnaster er på samme niveau. Udover at springe laver vi minimum en form for styrketræning hver træning for at hjælpe kroppen til at stå bedst mulig i mod det fysiske slid, "spring", kan medføre. I løbet af sæsonen kommer der selvfølgelig også en masse drengehørm, som forhåbentlig er med til at støtte det sociale fællesskab på holdet. Det bliver sjovt! Vi slutter sæsonen af ved at forberede os til en sjov drengopvisning vi skal vise til en forårsopvisning og lokalopvisningen. Så hvis du er frisk dreng som tør at blive udfordret, har alderen til det og elsker at springe, så kom og join.
206	Tirsdag	DGI Nordsjælland Junior Værløse 14-17 år	20.00-22.00	Alexander Magnus Robin Monika	DGI Nordsjælland Junior Værløse 14-17 år Går du allerede på et lokalhold og vil du gerne dygtiggøre sammen med en masse andre passioneret gymnaster? Så må man sige DGI Junior Værløse er noget for dig! På holdet træner vi målrettet efter, hvad der senere på året skal gå hen og blive den vildeste DGI junior opvisning nogensinde! Vi kører skarpe og fokuseret træninger med hovedtemaer som eksempelvis "dobbel-rotierende", fuld rytme-træning eller mini-tramp på takter. Derfor forventer vi at gymnasterne er målrettet og klar til at yde deres bedste hver træning. På DGI Nordsjællands Junior Hold handler det dog ikke kun om gymnastik. Der bliver lagt stor vægt på det sociale sammenhold, for på bedst mulig måde at få gymnasterne til at krydse venskaber på tværs af landsdelen og give god energi til holdet. I starten af sæsonen fra september til december, vil der primært være fokus på spring, landing, teknik og udførsel, da vi ønsker sikre og flotte udførte spring til opvisningerne. Efter jul er der taget hul på opvisningen og serietræning. Her vil der være fokus på at få opvisningen færdig og springene lækre, så de står skarpt, når vi skal ud og turnere. Der vil i løbet af sæsonen være en weekendstræning med overnatning og 2-3 lange træninger en lørdag eller søndag. Derudover vil der blive arrangeret små turer for at ryste holdet sammen. Vi forventer at gymnasterne møder op til alle weekendstræninger, ekstra træninger, sociale aktiviteter samt opvisninger. I kontingentet er der medregnet opvisningsdragt, håndredskaber, mad til

					<p>weekendstræning og ekstra ting til opvisningen. Man har dertil mulighed for at tilkøbe deltagelse til DGI Junior Stævnet, hvor man mødes med alle de andre DGI Junior Hold fra resten af Danmark over en weekend i slutningen af april. Stævnet rummer flere tusinder juniorgymnaster og bliver set som årets hovedbegivenhed.</p> <p>Udover Juniorstævnet er sæsonen 17-18 også året, hvor holdet drager en uge syd på til Riccione i Italien til et af verdens største gymnastikfestivaler, "Festival del Sol". Mere info om dette opfølger i løbet af sæsonen.</p> <p>Du skal kunne udføre følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Måtte: Skal kunne lave araberflik-back med let hånd og kraftspring uden modtagning - Minitrampolin: Strakt halvskrue - Et plus hvis man kan holde en håndstand på mere end 20 sekunder. - Rytisk: Have almen rytmeforståelse <p>Den første træning er fortræning. Hvis man ikke lever op til de springkrav, der er stillet, forbeholder vi os retten til at afvise gymnaster.</p> <p>Forudsætninger for at gå på holdet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skal fylde 14 år inden 31. december 2017 - Aktiv i en lokalforening og vil gerne lære endnu mere - Kan lide både spring- og rytmegymnastik - Prioriterer træningen, opvisningerne, stævnerne og fællesskabet højt - Opfylder de springkrav, der er stillet.
200	Torsdag	Springmix 12-14 år	16.00-17.30	Frederik Kasper Mathilde sofie Emilie B	<p>Springmix er et hold af letøvede til øvede gymnaster. Alderen ligger fra 12-14 år. Vi forventer, at du har kendskab til kraftspring og flikflak, og udfører disse nærmest uden modtagning på måtten, eller med en lille hånd. I trampolinen ser vi gerne, at du kan lave en lukket salto, hoftebøjetsalto og har mod på at udfordre dig selv i yderligere saltoer med skrue.</p> <p>Springmix, tidligere Aspirantholdet, har de forrige sæsoner haft 2 opvisninger i løbet af foråret. Derfor træner vi hårdt, og øver rytmesekvenser og teknikker på holdet, så vi kan præsentere en flot opvisning. Med det sagt har vi også en masse sjov. Springmix træner, i modsætning til mange andre springhold 1,5 time om ugen, i den nye springhal. Det betyder, at der er rig mulighed for at lære en masse, og blive endnu bedre til gymnastik! Det er vigtigt, at du er veloplagt, kommer til tiden, kommer så ofte du kan til træningen og er med på lidt af hvert. Hvis du opfylder ovenstående kriterier, glæder vi os til at se dig på holdet</p>
201	Torsdag	Pigespring - torsdag 10-12 år	17.30-18:30	Anne Maria	<p>Vi har til springgymnastik fokus på at udvikle børnenes styrke, balance, smidighed og motorik. Derudover vil vi have fokus på gymnastikkens</p>

				Sørine Kasper Sofie L-S MH	grundlæggende springelementer i trampolinen og på måtten samt at videreudvikle disse. Holdet niveauopdeles, så hver gymnast kan træne på det niveau, der passer til den enkelte. Vi glæder os til at se en masse nye såvel som gamle gymnaster.
202	Torsdag	Juniormix spring 14-16 år	18.30-20.00	Anne Maria Sørine Kasper	Juniormix er i år det nye øvede hold. Kravene er de samme. Gymnasterne er en håndfuld af gamle øvede springere, samt nye springere. Det kan lade sig gøre at få en prøvetræning på dette hold for at se om niveauet passer. Vi kræver af dig, at du selv kan lave: salto, gerne hoftebøjet, gerne strakt, gerne mere. Kraftspring alene og araber-flikflak med en let hånd. Vi ser gerne, at du kan mere end dette. Derudover kræves det af dig, at du møder op til alle træninger, opvisninger og stævner, så meget som det nu kan lade sig gøre. Til sidst, men ikke mindst, at du er indstillet på, at vi også laver rytme og bruger det meste af sæsonen efter jul på at træne til opvisingssæsonen i foråret. Vi glæder os ustyrligt meget til endnu en super fed sæson og til at se jer.
207	Torsdag	Ynglingemix spring 17+	20.00-22.00	Anne Maria Sørine	Ynglingespring er et nyt hold, vi opretter i denne sæson, i håb om at få fat i alle jer, der kommer hjem fra efterskole og alle jer, der mangler et springhold at gå på. Vi kommer til at træne 2 timer, hver torsdag i den nye hal med fuld fart på springene og anden effektiv træning. I løbet af sæsonen, skal vi have et par weekendtræninger og en håndfuld opvisninger, der inkluderer aspirantstævnet i 2018. Kravene til dig som gymnast på holdet er: Du har snuset til gymnastik før, har en ustyrlig lyst til at lære mere og er mødepligtig til træninger såvel som stævner igennem hele sæsonen. Det er desuden en mulighed, at holdet kan deltage i Festival del Sole i Riccione i Italien i juli 2018, dog vil denne beslutning blive truffet sammen med holdet, ved sæsonens start. Vi glæder os helt fantastisk meget til en super fed sæson på det nye Ynglinge spring hold i Værløses fede nye hal.

Voksen aktiviteter

Syvstjerneskolens - Gymnastiksalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HOLDBESKRIVELSE
211	Mandag	Womens workout	19.30-21.00	Sine Grenaa	Vi træner og toner kvindeskroppen alle de sædvanlige steder som de fleste kvinder gerne vil trænes. Baller, lår, mave, talje, arme ja det meste af kroppen. På dette hold er der fokus på at vi skal ha' det sjovt og stemningen skal være hyggelig. Det er ofte vi laver øvelser i par, eller fællestræning. Kom glad, ta' din ven-

					inde med!
221	Tirsdag	Hit Fit Dance	19:00-20:00	Stephanie Flink Lerager	<p>Nu kommer den ultimative dansetime for dig, der gerne vil danse, forbrænde og have det sjovt på samme tid..!</p> <p>Hit Fit Dance er ikke bare en almindelig forbrændingstime. Vi har taget udgangspunkt i musikken og den dansestil, som var fremme på det givne tidspunkt. Vi danser rock´n roll til 50-ernes rockede rytmer. Twist til 60-ernes Beatles. 70-ernes discotrin i bedste John Travolta stil. Pop og grandprix fest fra 80-erne, samt de mere moderne funk og showdance moves fra 00-erne og 10-erne. Alle de største hits er med, og det er svært ikke at skråle med på sangene, der brager ud af højtalerne..!</p> <p>En Hit Fit Dance time er for alle aldre og alle niveauer, da der vil være musik og trin for enhver smag. Så glæd dig til at give dine elever en super svedig og lærerig dansetime, hvor både pulsen og humøret ryger helt i top..!!</p> <p>Koreografierne er forholdsvis simple, så eleverne behøver ikke, at få dem gennemgået først, men derimod blot følge med instruktøren. Undervisningen gør det muligt for hver enkelt elev at give den ekstra gas eller udføre flere detaljer af koreografien, ud fra deres egne fysiske eller tekniske evner. På denne måde bliver det både udfordrende og hårdt for alle elever allerede ved den første undervisningsgang.</p>
220	Tirsdag	Sjov motion	20:00-21:30	Klaus Hansen	<p>Motion skal først og fremmest være sjovt. Samtidig med vi har det sjovt, skal vi have pulsen op, sved på panden og styrket musklerne. De første ca 45 min varmer vi op med øvelser til musik (herunder grundig styrketræning) samt evt lidt konkurrencer og stafetter og hvad vi ellers finder på i løbet af sæsonen. Den sidste del af timen deler vi os på to hold og spiller forskellige boldspil med højt aktivitetsniveau. Vi vil afprøve nogle utraditionelle boldspil.</p> <p>Holdets vejledende aldersgrænse er 18-50 år og er for både mænd og kvinder.</p>
213	Onsdag	Coretræning	18.00-19.15	Sanne Grenaa	<p>Timen indeholder muskeltræning for hele kroppen. Der fokuseres primært på de store muskelgrupper:</p> <p>ben, balder, mave, øvre/nedre ryg, bryst og arme.</p> <p>Træning med redondobold (EFFEKT), bodybar, håndvægte. Øger udholdenhed, funktionalitet, balance, samt bevidsthed om god kropsholdning. Alle kan være med. Til slut en god gang udstrækning.</p>
214	Onsdag	Coretræning	19.15-20.30	Sanne Grenaa	Se ovenstående
233	Torsdag	Bevægelse og boldspil for mænd	20:00-21:30	Kim Menzer	<p>Har du lyst til at stifte bekendskab med en anderledes frigørende, inspirerende og effektiv motionsform så prøv ”mandeholdet” torsdag aften med Kim Menzer. Vi arbejder ud fra gymnastikpioneren Astrid Gøssels ideer om bevægelse, der</p>

					indbefatter fleksibilitet og styrke i rygsøjlen og hofte- og skuderringens muskulatur og led. Vi slutter aftenen af med Volleyball, ca. 45 min.
--	--	--	--	--	--

Syvestjerneskolens - Festsalen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HOLDBESKRIVELSE
212	Tirsdag	Zumba for alle	19:00-20:00	Jane	Zumba er bare super sjovt. Zumba er et dansefitness program med musik og masser af energi. Zumba indeholder rytmer fra salsa, samba, cumbia, reggaeton, calypso og endnu flere stilarter, zumba er effektivt og fyldt med energi.
234	Torsdag	Zumba for alle	18:00-19:00	Jane	Se ovenstående

Gymnastiksalen – Lille Værløse Skole

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	HOLDBESKRIVELSE
176	Tirsdag	Hatha yoga	18:00-19:30	Vicky Olivia	5/9 -19/12	Klassisk Hatha yoga. Dette hold er til dig, der ønsker at fordybe dig i klassiske yoga stræk/asanas. Stillingerne udføres i roligt tempo med fokus på åndedræt, smidiggørelse, styrke og indre balance. Timen henvender sig både til nybegyndere og øvede samt til dig, som ønsker mere tid og ro til fordybelse. Ved at træne på dette hold, vil du øge din smidighed og skabe indre ro og balance. Timen indledes med solhilsner og afsluttes med en afstressende afspænding/Savasana.
177	Tirsdag	Hatha yoga	18:00-19:30	Vicky Olivia	9/1-1/5	Se ovenstående
171	Onsdag	Pilates – basis	18:00-19:00	Anna Bertelsen		Pilates er stræk- og styrkeøvelser, hvor vi fokuserer på at styrke musklerne i maven og på ryggen. Øvelserne giver bedre kropsholdning, øget kropsbevidsthed, smidighed og balance. Samtidig nedsætter øvelserne spændinger i kroppen, og træningsformen er effektiv mod rygproblemer. Kom og vær med til en spændende og alternativ træningsform.
172	Onsdag	Pilates – øvede	19:00-20:00	Anna Bertelsen		Dette hold er for dig, som har kendskab til grundprincipperne inden for pilates. Vi vil arbejde med basisøvelser og videregående øvelser med fokus på styrke i mave- og rygmuskler. Øvelserne giver bedre kropsholdning, øget kropsbevidsthed, smidighed og balance. Øvelserne nedsætter spændinger i kroppen og træningsformen er effektiv mod rygproblemer. Kom og vær med til en

						spændende og alternativ træningsform.
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------

Søndersøhallen – spejlsalen 1. sal

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	PERIODE	HOLDBESKRIVELSE
174	Mandag	Afstress yoga	9.00-10.30	Gitte Nygaard		Yoga bringer ro og balance til krop og sind giver dig større krops- og åndedræt bevidsthed samt mere energi og overskud i hverdagen. Holdet henvender sig til alle, der ønsker at bevare smidighed og forbedre åndedrættet. Gennem enkle fysiske øvelser løsnes spændinger i kroppen og smidigheden øges i leddene. Der afsluttes med dybdeafspænding.
223	Mandag	Efterfødsel	10.30-12.00	Gitte Nygaard	4/9-13/11	Et hold løber over 3 måneder med start i september, november og februar. Mange kvinder ønsker at finde tid til at komme i form igen efter graviditeten og fødslen. På holdet er der plads til både dig og dit barn, der er et koncentreret fokus på arbejdet med at komme i form igen. Vi sætter fokus på at styrke kroppen, ikke mindst bækkenbund, ryg og mave. Vi varmer op med lidt konditionstræning, som f.eks. Zumba, aerobic eller interval træning, og vi tager udgangspunkt i yoga og pilatesøvelser, som styrker, vitaliserer og afspænder både krop og sind. Men vi vil også bruge redskaber som elastikker og rodondo bolde. Der vil hver undervisningsgang indgå grundig og effektiv mavetræning så dette område hurtigt styrkes. Børnen bør ikke være ældre en 6 måneder.
224	Mandag	Efterfødsel	10.30-12.00	Gitte Nygaard	27/11-5/2	Se ovenstående
225	Mandag	Efterfødsel	10.30-12.00	Gitte Nygaard	26/2-30/4	Se ovenstående
217	Fredag	Glad motion	9.00-10.15	Gitte Nygaard		Frisk motion på en lidt anden måde, vi vil blande forskellige former for motion. Vi starter op med konditionstræning, det kan være Zumba Gold, aerobic eller anden former. Herefter laver vi effektiv træning, det kan være en blanding af pilates og yoga øvelser, balanceøvelser eller træning med elastikker og andre redskaber. Vi slutter timer med øvelser for ryg/mave, samt strækøvelser og afspænding. Alle kan være med, blot man har lyst til at røre sig. Så

						kom og være med til en motionsrig time
175	Fredag	Hatha Flow (yoga)	10.15-11.45	Gitte Nygaard		Yoga for alle som har lyst til at styrke kroppen og få gang i kredsløbet. Yoga kan godt være fysisk udfordrende, uden at man behøver give afkald på yogaens særlige evne til at skabe ro og fordybelse. Du behøver ikke have tidligere erfaringer med yoga eller være i specielt god form, for at deltage. Det har større betydning at du har lyst til at arbejde med dig selv og din krop. I undervisningen indgår både muskelstyrkende og smidiggørende øvelser, samt afspænding og åndedrætsøvelser. Der afsluttes med afspænding.

Søndersøhallen – hal 4

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	Periode	HOLDBESKRIVELSE
250	Tirsdag	Hatha yoga	9:30-11:00	Vicky Olivia	5/9-18/12	Klassisk Hatha yoga. Dette hold er til dig, der ønsker at fordybe dig i klassiske yoga stræk/asanas. Stillingerne udføres i roligt tempo med fokus på åndedræt, smidiggørelse, styrke og indre balance. Timen henvender sig både til nybegyndere og øvede samt til dig, som ønsker mere tid og ro til fordybelse. Ved at træne på dette hold, vil du øge din smidighed og skabe indre ro og balance. Timen indledes med solhilsner og afsluttes med en afstressende afspænding/Savasana.
252	Tirsdag	Hatha yoga	9:30-11:00	Vicky Olivia	9/1-1/5	Se ovenstående
251	Torsdag	Senioryoga	9:30-11:00	Vicky Olivia	7/9-14/12	Klassisk Hatha yoga for seniøre. Dette hold er til dig, der ønsker at fordybe dig i klassiske yoga stræk/asanas. Stillingerne udføres i roligt tempo med fokus på åndedræt, smidiggørelse, styrke og indre balance. Timen henvender sig både til nybegyndere og øvede samt til dig, som ønsker mere tid og ro til fordybelse. Ved at træne på dette hold, vil du øge din smidighed og skabe indre ro og balance. Timen indledes med solhilsner og afsluttes med en afstressende afspænding/Savasana.
253	Torsdag	Senioryoga	9:30-11:00	Vicky Olivia	4/1 – 3/5	Se ovenstående

Værløsehallerne - badmintonhallen

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HOLDBESKRIVELSE
188	Tirsdag	Motionsdamer	09.00-10.00	Ann Sofie Bækgaard	Feminin træning og bevægelse, en blanding af let dans og puls, femininfitness, balancetræning og funktionel kropsvægttræning. Alle kan være med.

180	Tirsdag	Seniormotion M/K	10.00-11.00	Ann Sofie Bækgaard	Puls og styrke for seniorkroppen. Vi arbejder med balancen, kredsløbet og styrken gennem forskellige kroppsøvelser. Alle kan være med.
173	Tirsdag	Pilates – senior	11.00-12.00	Anna Bertelsen	I tilbydes her på holdet en form for gymnastik, der bygger på langsomme og kontrollerede bevægelser. De kobles sammen med en speciel form for åndedræt, så man kan styrke de indre muskler, vigtige for vores balanceevne. Pilates ned-sætter spændinger og forebygger smerter i ryggen, nakken, m.m.. Pilates tager fokus på arbejde med mavemuskler, hvorved rygsøjle og bækken stabiliseres. Udover styrke og balanceevner stimulerer pilates udholdenhed og vores psyke, så man føler sig helt afslappet efter. Øvelserne afsluttes med 15 min. udstrækning med yoga inspirerede øvelser.
215	Onsdag	Gøssel gymnastik	09.00-10:30	Kim Menzer	Smidig og smækker med Gøssel gymnastik - Er du over 50 og stiv i kroppen eller trænger til at tabe et par kilo, så er Kim Menzer's rytmiske Gøssel-gymnastik nok noget for dig. Kom og vær med til at få gang i kroppen på den fede måde. Der fokuseres på kvalitativt at vedligeholde og forbedre smidighed og styrke i muskler og led i ryg - skulderring og hoftering samt at vedligeholde og forbedre vejrtrækningen, og alle øvelser sigter naturligvis mod et musisk/rytmisk kropsudtryk.
190	Torsdag	Stavgang – udendørs M/K	09.30-11.30	Kirsten Boysen	Stavgang er en foræring for alle som ønsker at supplere deres træning med mere motion, en tur i skoven med socialt samvær og godt humør. Vi følger ikke den samme rute hver gang, men får et godt kendskab til omegnen og naturen omkring os, så kom og vær med. Der er instruktion i brug af stavene, og vi har stave til låns til dem som ikke selv har stave, så der er ikke nogen undskyldning for ikke at deltage. Vi mødes ved Værløse Hallen og turene varierer fra 1½ til 2 timer

Jonstruphus, Jonstrupvangvej 159

Holdnr.	DAG	AKTIVITET	TIDSRUM	INSTRUKTØRER	HOLDBESKRIVELSE
218	Onsdag	Step/body	18.00-19.15	Kirsten Hilding	Med udgangspunkt i stepbænken og de små håndredskaber vil indholdet her have hovedfokus på konditions- og styrketræning. Vi vil få sved på panden, og mærke at vi "får fat". Undervisningen vil være baseret på de nyeste principper indenfor body og core træning. Vi vil starte op, så selv begyndere uden kendskab til stepbænken vil kunne deltage.
219	Onsdag	Fit for life – funktionel træning	19.15-20.15	Kirsten Hilding	Med udgangspunkt i vores daglige udfordringer i en helt almindelig hverdag, arbejder vi her med hele kroppen og oparbejder den styrke og stabilitet der skal til at klare hverdagens helt almindelige udfordringer - ondt i ryggen skal trænes

					<p>væk !!!!!</p> <p>Vi ældes naturligt, og vi vil her arbejde med at styrke og vedligeholde kroppen, så vi kan holde os vel gående så længe som muligt.</p> <p>Holdet er målrettet alle der ønsker at ”vedligeholde” kroppen med god og grundig basistræning , og alle uanset alder, køn og vægtklasse vil kunne deltage.</p> <p>Undervisningen vil i videst muligt omfang blive differentieret til den enkeltes behov.</p> <p>Ud over den funktionelle basistræning, vil vi udfordre lidt på konditionen ligesom udstrækning og afspænding vil indgå i timerne.</p>
--	--	--	--	--	--

Ret til ændringer forbeholdes
Aflysninger kan og vil forekomme