

# Gymnastik i Ørsted Boldklub

Sommeren er slut og vi skal igen i gang i gymnastiksalen.

Ørsted Boldklub har følgende tilbud i den kommende sæson:

## **Krudtuglerne, onsdage fra kl. 16.00 til 17.00. Start den 10. september 2008 i gymnastiksalen på Oksenvad gl. Skole.**

For 3 til 5 årige børnehavebørn. Vi laver sanglege, rim og remser, fart og fantasi, samt bruger forskellige redskaber til fremme af børnenes motoriske evner.

Trænere er: Bente Sørensen og Carsten Hansen. Hjælpetrænere er: Signe Skøtt og Ninna Hansen.

Pris kr. 250, inkl. T-shirt, 11 gange før jul og 9 gange efter jul.

## **Rytmask pige-gymnastik. Start onsdag den 17. september 2008 kl. 18.15 til 19.15 i gymnastiksalen på Sommersted Skole.**

For piger fra 5. til 7. kl. Vi laver en masse fede ting – bl.a. spring over gulv, fede serier, lære at bruge håndredskaber og ellers bare lege, hygge og have det sjovt!

Trænere er: Louise Lundby, Camilla Seeberg og Ditte Høyer.

Holdet udbydes i samarbejde med SIF. Pris kr. 300, der betales i to rater.

## **Træning med store bolde og brede elastikbånd, mandage fra kl. 19.30 til 20.45. Start den 8. september 2008 i gymnastiksalen på Oksenvad gl. Skole.**

For voksne. Vi bruger bolden stående, siddende og liggende. Der er konditionstræning, styrketræning og afspænding. Som noget nyt i år skal I lære at bruge den brede elastik.

Randi medbringer god musik og spændende/sjove øvelser samt brede elastikker.

Du skal huske bold, vand og liggeunderlag.

Træner er: Randi Krab.

Pris kr. 250 for 11 gange, før jul.

Velmødt til en ny og spændende sæson hos Ørsted Boldklub.

Gymnastikkoordinator: Joan Silberbauer – 23 72 42 09

