



VGF NYT Marts 2012



VGF's forårsopvisning finder sted d. 24. marts i DGI-HUSET

Program:

Tidspunkt	Hold	Instruktør	
11.30	Indmarch		
	Fælles opvarmning		
	Disco tøserne	Marlene	
	Haletudserne	Sussy & Dorte	
	Cool Kids	Gitte	
	Mini Mix & Tumlingerne	Henriette	
	Skrubtudserne	Martin, Nan, Mette & Kasper	
	Mirospring	Sussy & Dorte	
	Mini teens	Gitte	
	Dans for sjov	Henriette	
	Jumpin' Kids & Turbospringerne	Camilla & Ruth	
	Diskotøserne	Marlene	
	Troldeungerne	Anna-Marie	
Ca. 13.45	SpRytme	Sanne, Malene, Johnny, Thomas & Jesper	
	Rhythm'n Funk	Josephine	
	TeamGym mini /junior	Lotte, Morten, Annemarie, Jeanette, Christian, Johnny & hjælpere	
	Minitalenterne	Kasper & Didde	
	Rytme & Dance	Mia og Sille	
	Far-mor-barn	Inger & Anna-Marie	
	Zumba	Nynne	
	Talent hold	Finn	
	Vejle Spring Team	Finn	
	Ca. 16.00	Afslutning og udmarch	

Entré: voksne 40 kr. Børn under 14 år er gratis.

Der er rig mulighed for, at hele familien kan få nogle sjove timer sammen – både før og efter, at de har set/lavet opvisning, da hal 2 er indrettet til aktivitets- og legeland med bl.a. hoppeborg for børn under 10 år, skumredskaber samt forskellige legeredskaber som fx rullebrædder, krybetunnel, tæppefliser o. lign. Færden i aktivitets- og legeland er på eget ansvar.



DGF's Sydjysk Fællesopvisning i DGI huset d. 4. marts

Kom til en flot og varieret gymnastikopvisning med såvel Grand Prix og TeamGym konkurrencehold som rytme og springhold, der ikke deltager i konkurrencer. VGF har for første gang i mange år et Senior Grand Prix hold med. Derudover deltager Turbospringerne, Minitalenterne, TeamGym Mini og Junior, SpRytme, Talentholdet og Vejle Spring Team. Se hele programmet på www.VejleGF.dk/ kalender for marts.

DGI's forårsopvisninger:

I DGI huset deltager følgende VGF-hold:

10. 3 mellem kl. 17 og 19: TeamGym Mini og junior samt SpRytme

18. 3 mellem kl. 12 og 13: Rhythm'n Funk og Rytme & Dance.

Den 11.3 omkring kl. 15 opviser TeamGym junior på Elbæk Efterskole

og den 1.4 omkring kl. 16 opviser SpRytme i Forum Horsens

HOLD DIG I FORM

Tag idrætsmærket hvert år!

Mandag d. 16. april kl. 18.30 starter Inger Holm ud med idrætsmærkegymnastikken på Charlotteskolen.

Senere anvendes atletikbanerne ved Kirkebakkeskolen mandag og onsdag indtil skolernes sommerferie.

Alle voksne m/k kan være med. Kravene er afpasset efter alder og køn, så gå ikke glip af denne mulighed for at forlænge sæsonen med god fysisk og social aktivitet.

Nærmere informationer hos Inger Holm på tlf. 75 82 75 24.

Husstandsomdeling af vores sæsonprogram i uge 33 i august.

Vi har brug for din hjælp. Tag derfor din familie – venner – gymnastikkammerater med til 2-3 timers rask motion. Hvis du vil give et nap med, bedes du henvende dig til din instruktør eller til Ruth Larsen på 75 72 77 01 eller ruthlarsen@vejlegf.dk

Du har også mulighed for at tilmelde dig på vores hjemmeside: www.vejlegf.dk, under årsprogram/arrangementer/ uddeling af årsprogram.



Sommer-træning

Aerobic:

Anette tilbyder aerobic **mandag kl. 18.00-19.00 i Rødkildehallen fra den 16.4 til 14.5. Pris 150 kr.**

Tilmelding og betaling på www.VejleGF.dk/årsprogram.

Sommer-Zumba på Damhavens skole:

Gitte Balling og Nynne Josefsen tilbyder følgende 3 hold:

Onsdag kl 18.30-19.30, torsdag kl. 17.00-18.00 og torsdag kl. 18.15-19.15

Alle tre hold fra uge 15 til uge 24. Pris 300 kr.

Læs mere om holdene på www.VejleGF.dk/årsprogram/sommertræning.

Her skal du også tilmelde dig og betale.



Zumba for damer og piger over 12 år.

Så er der godt nyt til damer og piger (ingen mænd) på Nørremarken, idet Gitte Balling starter et nyt Zumba-hold.

I Zumba danser man til smittende og glade rytmer, og alle kan være med uanset dansekundskaber.

Det foregår tirsdag kl. 17-18 i drengesalen på Nørremarksskolen fra d. 10. april til d. 29. maj.

Prisen for de 8 gange er 150 kr.

Tilmelding og betaling på www.VejleGF.dk/årsprogram/sommertræning eller ved første træning.

Sommerspring

For piger og drenge 6 onsdage i Rødkildehallen.

Kl. 17-18.15: 0. – 3.klasse.

Kl. 18.30-19.45: 3. – 7. klasse.

Alle er velkomne, også selv om de ikke har gået til gymnastik i vinter.

Første gang onsdag d. 11. april. Pris 120 kr.

Tilmelding og betaling på www.VejleGF.dk/årsprogram/sommertræning

TeamGym

Se her, piger og drenge fra ca. 7 til 11 år. Fra mandag d. 16. april til d. 14. juni kan du prøve at være med til TeamGym. Træningen foregår **mandag i Nørremarkshallen fra kl. 17.00-18.30 og torsdag kl. 18.00-20.00 på Balle Efterskole.** Vi forventer, at du mindst har gået til gymnastik i 1 sæson, og at du har lyst

og mod til at prøve lidt svære og nye ting: araberspring-flikflak, forlæns og baglæns salto fra stor- og minitrampolin ud i springgrav, strakt overslag på saltoflint m.m. Der ud over skal vi lave styrketræning, lidt rytme, forskellige former for motorisk træning og stå en hel masse på hænder.

Tilmelding: www.vejlegf.dk/årsprogram/sommertræning eller mød frem til første træning d. 16. april i Nørremarkshallen. Pris 300 kr.

Festlig forårs Danse GYMFIT

for dig der er vild med dans og danseinspireret holdtræning, hvor der bl.a. indgår vals, cha-cha-cha og jive. Træningen foregår med puls og intensitet - og til god musik, som gør dig glad og automatisk får dig til at flytte fødderne.

Desuden træner du god holdning, balance og elegance. 5 torsdag formiddage kl. 9.45 – 10.45 i Spejlsalen i DGI huset.

Første gang d. 12. april. Tilmelding og betaling 150 kr. på www.VejleGF.dk/program/sommertræning



TeamGym Konkurrenceresultater:



Der blev afholdt Åbne Jyske Mesterskaber i weekenden den 24.2-26.2 i Silkeborg, hvor VGF deltog med mini- og juniorpiger. Minipigerne fik en 6. plads i deres pulje. Pigerne viste flot gymnastik og ydede en flot indsats.

Juniorpigerne fik ligeledes en flot 6. plads i deres pulje. Niveaet var højt. Reglement ændringer gav nogle ærgerlige fradrag, som blev straffet hårdt. Juniorpigerne er klar til næste konkurrence ved de Nordjyske Mesterskaber den 3.3. Den 17.3 skal juniorpigerne til DM-kvalifikation. DM afvikles i Tåstrup i weekenden den 14.-15. april.



Gymnastikskole:

Mandag til onsdag i uge 32 2012 holder 5 gymnastikforeninger igen gymnastikskole (VGF er blandt arrangørerne).

Det kommer til at foregå på Ågård efterskole. Tilmelding skal ske på www.dgi.dk

