



# VGF NYT Marts 2013



## VGF's forårsopvisning finder sted d. 23. marts i DGI-HUSET

### Program:

Tidspunkt	Hold	Instruktør
11.30	Indmarch/velkomst/ fælles opvarmning Voksen - barn Mini mix / tumlingerne Skrubtudser	Anna-Marie Jensen Henriette Nielsen  Martin, Nan & Mette
	Rhythm`n Funk Haletudserne Micro Spring	Josephine Sussy & Dorthe Sussy & Dorthe
Ca. kl. 13	Zumbatomic Lil`Starz Jumpin` Kids Turbospring Dans for sjov Troldeungerne Gammel gymnastik Mini teens	Nynne Bak Josefsen Ruth Larsen Camilla Monberg Henriette Nielsen Anna-Marie Jensen Tove Kallesøe Gitte Balling
Ca. kl. 14	Cool Kids Minitalenterne  TeamGym Mini Zumba SpRytme	Henriette Nielsen Maja, Charlotte & Kasper Trænerteam Gitte Balling Johnny, Malene, Sanne, Jesper & Clau
Ca. kl. 15	Grand Prix Far, mor & barn Rytme & dance Talentholdet Vejle Spring Team	Grindsted Inger Holm Mia & Pernille Finn Frederiksen Finn Frederiksen
Ca. kl 16	Afslutning og udmarch	Alle instruktører & hjælpeinstruktører

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 rullebrætter, krybetunnel, tæppefliser o. lign. Færden i aktivitets- og legeland er på eget ansvar

**VGF hold ved DGI's forårsopvisninger:  
Flemming Efterskole d. 9. 3: TeamGym Junior  
kl. 16.17**

**DGI-Huset:**

**d. 10. 3: TeamGym kl. 13.05,**

**Turbo og Rytme & Dance kl. 17.36-17.56**

**d. 16. 3: Miniteens kl. 17.22**

**d. 17. 3: Rhythm`n Funk, Minitalenter og  
SpRytme kl 14.35-15.15**

**Forum Horsens d. 6. 4: SpRytme kl 12.58**

## Husstandsomdeling af vores sæsonprogram 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 Lise Hohn 75 83 19 47 eller [lise@hohn.dk](mailto:lise@hohn.dk)

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



## Sommer-træning

Tilmelding og betaling på [www.vejlegf.dk](http://www.vejlegf.dk) under årsprogram-sommertræning; her kan du også læse mere om holdene.

**Aerobic fra uge 15-20 pris 150 kr:**

**Mandag kl. 18-19** Rødkildehallen med Anette Christensen

**Zumba fra uge 14-25 pris 250 kr:**

**Tirsdag kl. 17-18** Nørremarksskolen drengesal med Gitte Balling

**Onsdag kl. 19-20** Damhaven Pigesal med Gitte Balling

**Torsdag kl. 17-18.30** Damhaven Pigesal med Nynne Bak Josefsen



**Piloxing fra uge 14-25 pris 250 kr.:**

**Onsdag kl. 18-19** Damhaven pigesal med Nynne Bak Josefsen

**GYMFIT SENIOR M/K uge 14-25 pris 200 kr.:**

**Torsdag kl. 9.30-10.30** Spejlsalen DGI huset med Niels Hellmund Jensen.

GYMFIT Seniors konceptet er bygget op efter devisen ”man bliver ikke yngre – men det bliver sjovere at blive ældre”.

Alle kan deltage, og man bestemmer (næsten) selv, hvor meget man kan holde til.

## Sommerspring

**Rødkilde Gymnasium fra uge 14-20 pris 150kr:**

**Onsdag Kl. 17 – 18.30:** piger og drenge 0. – 2. klasse:

**Onsdag Kl. 18.45 – 20.15:** piger og drenge 3. – 7. klasse.

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

# VGF NYT Marts 2013



## Sommerbørnene 3-4 år

Instruktør: Henriette Nielsen

Sted: Damhaven pigesal 16-16.50

Onsdag: 7 gange med start i uge 14, pris 100 kr

**Beskrivelse:** Her i foråret skal vi lave en masse spændende gymnastik. Vi skal hygge og lege og bruge forskellige rekvisitter, men vi skal også på redskaberne, hvor vi får rykket vores grænser. I gennem det hele bliver vores motorik styrket.

## Pirater og prinsesser 5-6 år

Instruktør: Henriette Nielsen

Sted: Damhaven pigesal 17-17.50

Onsdag: 7 gange med start uge 14, pris 100 kr

**Beskrivelse:** Sammen med andre jævnaldrende skal vi styrke vores motorik, mens de indre prinsesser og pirater kommer frem. Sanglege, rim & remser og en tur på redskabsbanen bliver en del af timerne

## Cool Kids 0.-2. klasse

Instruktør: Henriette

Sted: Damhaven pigesal 17-17.50

Tirsdag : 7 gange med start i uge 14, pris 100 kr

**Beskrivelse:** Vi skal styrke vores motorik, mens vi lære en masse ny gymnastik. Redskaberne vil blive taget i brug, men ikke for at vi skal springe. Hver gang leger vi lege og lærer noget nyt fx en dans / mini serie.

## TeamGym

Fra uge 16 starter ny konkurrencesæson for minipiger.

Har du lyst til at prøve udfordringer med TeamGym og er

fra ca. 7 til 11 år 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 saltoplint m.m. Der ud over skal vi lave

styrketræning, lidt rytme, forskellige former for motorisk

træning og stå en hel masse på hænder. Efter 4 gange vil

der blive foretaget en udvælgelse. Tilmelding:

[www.vejlegf.dk/årsprogram/sommer-træning](http://www.vejlegf.dk/årsprogram/sommer-træning) eller mød

frem til første træning d. 16. april i Nørremarkshallen.

Pris 300 kr.

## TeamGym Konkurrenceresultater:



De yngste minipiger var i konkurrence den 26.1.2013, hvor det blev til en flot sølvmedalje.

Stævnet var kombineret med fællestræning indledningsvis.

Fra den 22.2 til den 24.2 blev der afviklet de Åbne Jyske Mesterskaber i Vejen. Minipigerne opnåede en flot fjerde plads. De levede op til en meget flot præstation.

Juniorpigerne hentede en flot femteplads tidligt søndag formiddag.

Både mini- og juniorpigerne gør klar til kvalifikationsrunde hhv. den 16.3 og den 23.3.

De danske mesterskaber afvikles i april for begge hold.



## Gymnastikskole:

Igen i år bliver der gymnastikskole på

Ågård Efterskole for dig der går i 1. - 5. klasse (Skal til at starte i 1. klasse).

Mandag, tirsdag og

onsdag i uge 32 er

datoerne (5.-7.

august)

En masse dygtige

instruktører og

hjælpere er klar til

at give dig et par dejlige dage sammen med 119 andre børn.



Tilmelding skal ske på [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) under gymnastik

For mere info kontakt Henriette på 2096 0937

## 3-dages TeamGym-skole på Balle Efterskole fra



**gymnastik  
SKOLEN**  
DANMARKS  
GYMNASTIK FORBUND  
TeamGym

d. 31.7-2.8 for gymnaster på 7-13 år, der har lyst til at blive udfordret med konkurrencegymnastik

af VGF's dygtige TeamGym-instruktører.

Se mere om krav og indhold og tilmeld dig på

[www.dfggymnastikskolen.dk](http://www.dfggymnastikskolen.dk).

## Vil du med til Landsstævne???

Så er det ved at være sidste udkald for tilmelding.

Landsstævnet er for deltagere

fra 15 år, og gymnaster her i området har mulighed for at tilmelde sig Motionsholdet, Senior M/K 55+ eller forskellige foreningshold.

Se mere på [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)



Fra **VGF deltager SpRytme**, der er et hold for både herrer og damer fra 16 til 35 år, der har gået til gymnastik tidligere, men det er ikke et krav, at man har gået på SpRytme i løbet af sæsonen. Læs mere og tilmeld dig på:

[http://www.vejlegf.dk/aarsprogram\\_og\\_tilmelding/sprytme\\_til\\_landstaevne/](http://www.vejlegf.dk/aarsprogram_og_tilmelding/sprytme_til_landstaevne/)

## HOLD DIG I FORM

Tag idrætsmærket hvert år!

Mandag d.8. april kl. 18.30 starter Inger Holm ud med idrætsmærkegymnastikken på Langelinies skole.

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. 75827524.