



Jyderup Gymnastik

- Sjov motion for alle -

Sæsonprogram 2017/2018



www.jyderupgymnastik.dk

Gymnastiksæsonen 2017/2018

Børnehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Far/Mor/Barn (0 - 2 år)	Mandag	16.15-17.15	6
Familiehold (0 - 5 år)	Søndag	10.00-11.00	6
Pigehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Solstrålerne (3 - 4 år)	Tirsdag	16.15-17.15	7
De Seje Sild (5 - 6 år)	Tirsdag	17.15-18.15	7
De Friske Springtøser (7 - 8 år)	Onsdag	17.00-18.00	8
Dans/Rytme piger (7 - 8 år)	Torsdag	17.00-18.00	8
Let's dance (9 - 11 år)	Torsdag	18.00-19.00	9
Springpigerne (9 - 11 år)	Onsdag	18.00-19.15	9
Drengehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Spilopperne (3 - 4 år)	Mandag	17.15-18.00	10
Krudt og Kanon (5 - 7 år)	Torsdag	16.00-17.00	10
De Friske Fyre (8 - 11 år)	Mandag	18.00-19.00	11
Mixhold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Parkour (Drenge og piger fra 10 år)	Torsdag	18.00-19.00	11
Ungdomshold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Junior spring/rytme (12 - 16 år)	Tirsdag	19.00-21.00	12
Voksenhold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Zumba (m/k)	Mandag	16.30-17.30	13
Body Conditioning (m/k)	Mandag	18.00-19.00	13
Jumping fitness® (m/k)	Mandag	19.00-20.00	14
TRX styrketræning (m/k)	Mandag	17.30-18.30	15
TRX styrketræning (m/k)	Mandag	18.30-19.30	15
Yoga - tirsdag (m/k)	Tirsdag	17.00-18.00	16
Yoga for mænd (m)	Tirsdag	18.00-19.00	16
Pilates (m/k)	Tirsdag	19.00-20.00	17
SMART træning (m/k)	Onsdag	15.00-16.00	17
Step, Puls og Styrke (m/k)	Onsdag	18.00-19.00	18
Jumping fitness® (m/k)	Onsdag	19.00-20.00	14
Sofaholdet (m)	Onsdag	19.15-20.15	18
De Friske Motionister (m/k)	Torsdag	15.00-16.00	19
Effekt/Pilates mix (m/k)	Torsdag	19.00-20.00	19
Cirkeltræning (m/k)	Torsdag	19.00-20.00	20
Yoga - lørdag (m/k)	Lørdag	9.15-10.15	20

Gymnastiksæsonen 2017/2018

Ny sæson

Så er vi klar til endnu en sæson i Jyderup Gymnastik. Vi glæder os til at tage imod såvel nye som tidligere gymnaster.

Som sædvanlig har vi nyheder på programmet.

SMART træning, er et nyt koncept, som kort fortalt er træning af hjernen via fysiske øvelser. Træningen hjælper med at forbedre hukommelsen, koncentrationen, fokuseringen og balancen.

Jumping fitness®, som er en ny træningsform på specielt udviklede trampoliner. Et helt unikt og effektivt træningssystem! Jumping Fitness® træner bl.a. balance, motorik, hjerte, koordination, muskulatur - og giver kondition og høj kalorieforbrænding. Der er hold mandag og onsdag.

TRX Styrketræning, som vi havde med på programmet i foråret, er træning i et sele-system, så du får trænet hele kroppen på en effektiv og skånsom måde.

Bemærk, der er i dette program kun en kort beskrivelse af det enkelte hold. På hjemmesiden, under tilmelding, kan du læse meget mere om indhold, mål og forventninger.

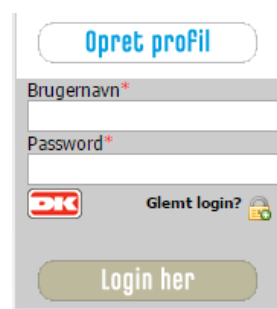
Tilmelding og betaling

Hver enkelt deltager skal have oprettet sin egen profil. Det vil sige, hvis du skal gå på f.eks. far/mor/barn holdet, så skal der oprettes en profil både for barnet og den forælder, der skal gå på holdet og **begge** skal tilmeldes holdet og betales for.

Det hele foregår på hjemmesiden www.jyderupgymnastik.dk, hvor du også finder en kort vejledning til, hvordan du opretter profiler.

Har du glemt dit kodeord/password til din profil, så anvend linket "Glemt login?" på hjemmesiden. Så får du tilsendt et nyt.

Hvis du ønsker at tilmelde dig eller familiemedlemmer til hold, foregår både tilmelding og betaling elektronisk via tilmeldingssystemet med Dankort. Du er først tilmeldt holdet, når du har betalt.

The image shows a web form for user registration and login. At the top is a blue button labeled "Opret profil". Below it are two input fields: "Brugernavn*" and "Password*", each followed by a small eye icon to toggle visibility. Below the password field is a red "DK" logo and a link labeled "Glemt login?". At the bottom is a large green button labeled "Login her".

Hvis du ikke har mulighed for at betale med Dankort eller oplever problemer med tilmeldingen, er du altid velkommen til at sende en mail med navn, adresse, fødselsdato, telefonnummer og holdnavn på det hold du ønsker at gå på, til kasserer@jyderupgymnastik.dk, så sørger vi for, at du bliver

tilmeldt holdet, og modtager bekræftelse på din deltagelse samt et indbetalingskort.

Hvis ikke du har mail, kan du blive tilmeldt holdet ved at kontakte formand Finn Haulrich på 40 98 70 17, eller kasserer Lone Hansen på 24 45 00 81.

Du kan også betale med Mobilepay.

Tre prøvegange

I lighed med tidligere år har du **mulighed** for at afprøve holdene. Du skal dog stadig tilmeldes og betale for holdet **inden** du prøver. Er holdet ikke noget for dig, mailer du blot navn og holdnavn til kassereren og du får pengene tilbage på den konto, hvorfra indbetalingen er modtaget.

Bemærk - efter de 3 prøvegange er det ikke muligt at få kontingentet tilbagebetalt.

Venteliste

Hvis et eller flere af de hold, du forsøger at tilmelde dig, er blevet overtegnet, så bliver du automatisk sat på venteliste, medmindre du fravælger dette. Du betaler ikke for at stå på venteliste, men skal først betale, når/hvis der bliver plads på holdet, og du takker ja til at deltage. Ventelisten er efter "først til mølle" princippet.

Afmeldelse/udmeldelse

Medlemskabet kan opsiges uden varsel. Afmeldelse/udmeldelse skal ske skriftligt til bestyrelsen på kasserer@jyderupgymnastik.dk. Hvis udmeldelse sker senere end efter de tre prøvegange, tilbagebetales kontingentet ikke.

Instruktører

Vi bestræber os på, at der på alle børne- og ungdomshold er en voksen instruktør eller minimum en voksen hjælpeinstruktør, samt nogle unge hjælpeinstruktører. De har alle sammen interesse i gymnastik og er enten i gang med uddannelsen til instruktør, er uddannet som instruktør eller har relevante kurser indenfor gymnastikken. Vi lægger meget vægt på, at instruktørerne uddanner sig, så de hele tiden er opdateret med den nyeste viden om gymnastik.

Kontaktperson

Hvert hold har en kontaktperson. Det er et medlem af bestyrelsen eller en anden person med tilknytning til foreningen, som fungerer som bindeled mellem gymnaster, forældre, instruktører og bestyrelse. Kontaktpersonen løser også nogle praktiske opgaver på holdet og møder jævnligt op til træningen. Du kan altid henvende dig til instruktøren eller kontaktpersonen, hvis du har spørgsmål eller oplevelser, som du har behov for at drøfte. Du må hellere henvende dig en gang for meget end en gang for lidt.

Børneattester

Da vi arbejder med børn og unge, er der indhentet børneattester på alle instruktører, hjælpeinstruktører, kontaktpersoner og bestyrelsesmedlemmer.

Facebook

Vi anvender naturligvis Facebook til information m.m. fra Jyderup Gymnastik. Er du ikke allerede tilmeldt gruppen så gør det i dag. Søg efter "Jyderup Gymnastik" på www.facebook.com.

Der bliver jævnligt publiceret nyheder til medlemmerne.

Støt Jyderup Gymnastik - uden at det koster dig ekstra!

Det er muligt at støtte Jyderup Gymnastik, uden at det koster dig ekstra.

Lokaltelefonen er et mobilselskab som støtter lokale foreninger.

10% af din mobilbetaling går til Jyderup Gymnastik når du vælger et af lokaltelefonens abonnementer.



Og det er absolut konkurrencedygtige priser - Gå ind i Euronics/Expert butikken og få en snak om skift til Lokaltelefon abonnement, eller klik ind på www.lokaltelefonen.dk og tilmeld dig. Vælg Jyderup Gymnastik som den forening du vil støtte.

Hvor foregår træningen?

Alle hold træner i Jyderup Hallen, Elmegården 58, 4450 Jyderup, enten i den lille sal med indgang fra cafeteriet, eller salen på 1. sal (op ad trappen i cafeteriet).

Dog træner holdet TRX Styrketræning i skolens gymnastiksal.



Far/Mor/Barn (Børn op til 3 år)

Holdbeskrivelse:

Holdet for børn op til 3 år ifølge med en forælder/bedsteforælder.

En times kvalitetstid med vores børn uden tlf. m.m. hvor vi skal hoppe, lege og udvikle vores motorik både med og uden redskaber.

Hver træning vil bestå af et velkomst ritual, en leg, en redskabsbane, en farvelsang og rosiner til børnene.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 16.15 til kl. 17.15.

Instruktører: Anne Schou (tlf. 60 91 38 02)

Kontingent:

Både barnet og den voksne skal tilmeldes holdet

Barn 285 kr. Voksen 285 kr.

Kontaktperson: Anders W. Kjeldgaard (tlf. 24 48 42 98)



Familiehold (Børn op til 5 år)

Holdbeskrivelse:

Holdet er for børn mellem 0-5 år og deres forældre/bedsteforældre. Vi skal lege og have det sjovt! Der vil både være sange, forskellige gulvaktiviteter og leg på redskaberne, hvor børnene er med på deres eget niveau.

Børnene får trænet og udfordret motorikken og gennem legen, lærer de rummet og redskaberne at kende under sjove og trygge forhold, sammen med de voksne.

Træningsdag og -tid: Søndag fra kl. 10.00 til kl. 11.00.

Instruktører: Simone Bøllingtoft (tlf. 21 38 67 13)

Mie Schack (tlf. 53 64 14 55)

Voksen hjælper: Claus Schou (tlf. 22 96 39 32)

Kontingent:

Hvert enkelt barn og den voksne

Skal tilmeldes holdet

Pr. Barn 285 kr.

Pr. Voksen 285 kr.

Kontaktperson:

Anders W. Kjeldgaard (tlf. 24 48 42 98)



**Juhls
private
dagpleje
22184862**

Solstrålerne (Piger 3 - 4 år)

Holdbeskrivelse:

Holdet er for piger i alderen 3-4 år, som kan lave gymnastik selv mens mor og far hygger sig i cafeteriaet med de andre forældre.

Vi skal lege og have det sjovt og blive udfordret motorisk.

Holdet indeholder rim og remser, sang og musik. Vi skal lege med små og store redskaber i form af bolde, ærteposen, faldskærm samt bygge sjove og udfordrende redskabsbaner.

Vi skal være vilde og larme men også rolige og koncentrerede.

Forventningerne til holdet er, at vi skal lære alle grundøvelserne gennem en masse sjov og leg.

Vi glæder os til du kommer og og viser os hvad du kan.

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 16.15 til kl. 17.15.

Instruktører: Karina Steensen (tlf. 40 75 90 76)

Pernille Juel Petersen (tlf. 27 49 12 52)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Laila Malmstrøm Andersen (tlf. 20 97 43 10)



YANMAR

VOLVO PENTA

Jesper's Marineservice

Jesper's Marineservice tilbyder

- Salg og service af bådmotorer samt tilhørende gear og drev.
- Reservedele til Yanmar, Volvo Penta, Mercruiser mm.
- Salg & montering af nye motorer.

Lyngvej 12 - 4450 Jyderup · Tlf: 30516312
Email: info@jespersmarineservice.dk · Web: www.jespersmarineservice.dk

De Seje Sild (Piger 5 - 6 år)

Holdbeskrivelse:

Holdet er for piger i alderen 5-6 år og indeholder både spring og rytmik.

Vi skal have det sjovt, fræse afsted til god musik. Vi skal springe, hoppe, stå på hovedet, lave små rytmiske serier, lege små lege og bevæge os rundt på redskaber store som små.

Formålet med dette er, at vi gennem leg og sjov får styrket vores sanser og motorik og ikke mindst de grundlæggende gymnastik øvelser.

Vi glæder os til at se dig.

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 17.15 til kl. 18.15.

Instruktører: Karina Steensen (tlf. 40 75 90 76)

Pernille Juel Petersen (tlf. 27 49 12 52)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Laila Malmstrøm Andersen (tlf. 20 97 43 10)

De Friske Springtøser (Piger 7 - 8 år)

Holdbeskrivelse:

BEMÆRK ny aldersopdeling på holdet i denne sæson.

De Friske Springtøser får sved på panden og smil på munden. Vi skal lave opvarmning og grundtræning, lege lidt, stå på hænder, lave nogle små rytmiske serier og øve en masse spring og først og fremmest have det sjovt. Ekstraudgift til opvisningsdragt må påregnes (ca. 150 - 200 kr.).

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 17.00 til kl. 18.00.

Instruktør: Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)
Helle Lisette Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)

Voksen hjælper: Caroline Øvre (tlf. 29 61 98 88)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Kim Westh (tlf. 51 21 49 96)



Dans/Rytmepiger (Piger 7 - 8 år)

Holdbeskrivelse:

Piger 7-8 er et hold for alle piger der er klar på sjov, leg og ballade, og samtidig har interesse i at udvikle sig indenfor rytmisk gymnastik og dans. På holdet vil der være plads til alle, så vi vil derfor også lægge stor vægt på det sociale gennem sæsonen.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 17.00 til kl. 18.00.

Instruktør: Laura Salling (tlf. 25 47 31 45) og
Nicoline B. Semmelhaack (tlf. 41 44 16 65)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Dorte Raun (tlf. 60 94 80 89)



Let's Dance (Piger 9 - 11 år)

Holdbeskrivelse:

Dette hold er for danseglade piger i alderen 9-11 år.

Året vil byde på timer hvor vi skal give den max gas til fed musik, og komme igennem en masse forskellige dansestilarter såsom Hip-hop, House, Funk og moderne dans.

Holdet vil have fokus på udvikling af den enkelte danser samtidig med at vi får hygget og dyrket danseglæden. Derudover vil der være fokus på fællesskabet så alle pigerne er trygge og har det godt sammen.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 18.00 til kl. 19.00.

Instruktør: Jasmin G. Rasmussen (tlf. 22 80 24 14)
Amalie K. Jensen (tlf. 42 40 11 87)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Dorte Raun (tlf. 60 94 80 89)



Springpigerne (Piger 9 - 11 år)

Holdbeskrivelse:

BEMÆRK ny aldersopdeling på holdet i denne sæson.

Vi skal have det sjovt og springe en hel masse. Vi skal træne styrke, teknik og muskelspænding, så det bliver muligt at lære flere spring. Der bliver også tid til små seriesekvenser, så vi står med et sammensat opvisningsprogram til forårets opvisninger.

Det bliver super hårdt men også super sjovt.

Ekstraudgift til opvisningsdragt må påregnes (ca. 200 kr)

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 18.00 til kl. 19.15.

Instruktører: Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)
Helle Lisette Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)

Voksen hjælper: Stefan Hansen (tlf. 53 54 55 44)
Julie Mathiesen (tlf. 53 53 52 61)
Helle Jensen (tlf. 51 72 87 13)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Kim Westh (tlf. 51 21 49 96)

Spilopperne (Drenge 3 - 4 år)

Holdbeskrivelse:

For drenge 3-4 år - UDEN mor og far.

I skal brænde krudt af, lege og have det sjovt ved at lege med og uden redskabsbaner og dyste i konkurrencer så vi kan udvikle vores motorik.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 17.15 til kl. 18.00.

Instruktører: Anne Schou (tlf. 60 91 38 02)
Paw Schack (tlf. 26 18 55 72)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Anders W. Kjeldgaard (tlf. 24 48 42 98)



nyt syn.

Krudt og Kanon (Drenge 5 - 6 år)

Holdbeskrivelse:

På Krudt og Kanon vil vi gennem leg og sjove øvelser introducere både redskaber og nogle af de lettere grundspring, som skal følge gymnasterne gennem hele deres gymnastikkarriere. Frem for alt skal vi have det sjovt, for det er det gymnastik handler om.

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 16.00 til kl. 17.00.

Instruktør: Josefine Bering (tlf. 40 24 44 45)
Helle Kirkeskov (tlf. 22 77 15 14)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 40 98 70 17)



De Friske Fyre (Drenge 8 - 11 år)

Holdbeskrivelse:

De Friske Fyre er for dig, som vil udvikles spingmæssigt samt fysisk. Vi skal have brændt så meget energi af som overhovedet muligt, så vi er trætte når vi går hjem. Programmet byder på opvarmning, derefter skal der springes så meget, og effektivt som overhovedet muligt.

Holdet er for dem, der er glade for at røre sig, og for dem som vil lære nye ting, samt blive udfordret til hver træning. Holdet har springtræning i fokus, hvilket indebærer spring på trampet og airtrack m.m. dog vil der også forekomme leg samt styrke.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 18.00 til kl. 19.00.

Instruktør: Jacob Bjerring (tlf. 29 80 48 63)
Mathias Højte Olsen (tlf. 27 51 06 08)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Steen Olsen (tlf. 21 69 20 10)



Flemmings Containertransport

Parkour (Drenge og piger fra 10 år +)

Holdbeskrivelse:

Her på holdet kommer vi til at lave en del tekniske og meget basale parkour tricks.

Vi kommer også til at prøve de mere avancerede tricks, såsom flips og flow. Vi kommer til at lege rigtig meget med de forskellige ting vi lærer og måske endda finde på nye tricks sammen 😊

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 18.00 til kl. 19.00.

Instruktør: Jon Aspe (tlf. 61 13 42 95)
Jacob Bjerring (tlf. 29 80 48 63)

Kontingent: Kr. 550

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)



Tlf. 59276080
jyderupbageren@gmail.com

Junior spring/rytme (12 - 16 år)

Holdbeskrivelse:

Her er holdet for dig som er mellem 12 og 16 år. Om du er begynder eller øvet spiller ingen rolle. Alle er velkomne.

Holdet består af en rytmedel og en springdel. Under opvarmning og fælles serietræning vil holdet være samlet. Resten af tiden vil rytmegymnasterne være på 1. sal mens springerne vil være i springsalen.

Som springer vil du komme til at springe i (og på) lange baner samtidig med at du bliver instrueret i teknikken og fysikken bag springene. Men du vil også stifte bekendtskab med mindre rytmiske serier.

Som rytmegymnast vil du komme til at lave grundtræning og forskellige danse og rytmiske stilarter. Træningen vil være på et niveau hvor alle kan være med og samtidig kan blive udfordret.

Musikken er omdrejningspunktet omkring vores opvisninger og vil derfor også være en stor del af træningen, hvor vi bl.a. øver os i at tælle og gå i takt

Vi vil deltage i forårsopvisningen i Kalundborg, vores egen lokalopvisning og Høvestævnet m.fl.

Men frem for alt skal vi have det sjovt, for det er det gymnastik handler om...!

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 19.00 til kl. 21.00.

Instruktører: Stefan Hansen (tlf. 53 54 55 44)
Lars Steensen (tlf. 22 10 07 94)
Cille Klitten Skaarup (tlf. 30 33 63 90)

Kontingent: Kr. 650 (Der skal forventes ekstrabetaling til dragt på max 200 kr.)

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 48 98 70 17)



**Giv gaver
der glæder**

Greta's 
Guld · Sølv · Ure
Skaridsøgade 35 f, 4450 lyderup
59 27 27 24

Zumba (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

ZUMBA er for alle, både mænd og kvinder, der ønsker at bevæge sig og samtidig gøre det på en sjov måde.

Der danses til tidens toner og i et tempo, der tilpasses holdet, så alle kan være med, både nybegyndere, øvede men også personer der måtte have skader, men ønsker at komme ud og røre sig på en sjov og dejlig måde.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 16.30 til kl. 17.30.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Anette Nielsen (tlf. 51 36 12 31)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

HAVNSØBLIK
& F A C A D E
2621 5820

Body Conditioning (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Det er så vigtigt, at vi holder kroppens muskulatur ved lige!! Body Conditioning er en træning, hvor du får arbejdet hele kroppen igennem, og du styrer selv belastningen med hvor hårdt det skal være.

Holdet er for alle m/k som har lyst til at få styrket alle muskelgrupper i kroppen eller gerne vil være i form til vinterens skiferie.

Træningsdag og -tid: Mandag fra kl. 18.00 til kl. 19.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Vibeke Meyhoff (tlf. 20 49 84 90)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Gitte Beyer (tlf. 22 84 72 83)

MALMOS
ANLÆGSGARTNERE

Jumping fitness® (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Jumping fitness® er en ny træningsform på specielt udviklede trampoliner.

Et helt unikt og effektivt træningssystem! Jumping Fitness® træner bl.a. balance, motorik, hjerte, koordination, muskulatur - og giver kondition og høj kalorieforbrænding.

Bemærk, vælg mellem mandag og onsdag.

Træningsdag og -tid:

Mandag fra kl. 19.00 til kl. 20.00

Onsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00

Maksimalt deltagerantal på holdet:

20 deltagere pr. hold

Instruktør:

Mandag : Jeanette Idskou (tlf. 53 84 09 91)

Onsdag : Line Pernille Agerbo (tlf. 21 76 78 65)

Kontingent:

Kr. 650 pr. hold

Kontaktperson:

Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)

Kom og prøv dette ved gratis event den 27. august !



Murermester
Leif Andersen, Jyderup ApS

TRX styrketræning (m/k 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Med TRX styrketræning bliver du udfordret på din styrke, balance, stabilitet og core.

Du får trænet hele kroppen, på en effektiv og skånsom måde, og intensiteten/sværhedsgraden kan let gradueres alt efter niveau. En træningsform der hurtigt giver mærkbare resultater.

Derudover er der et legende element i træningen, da selesystemet er "levende" og responderende, så du skal også være klar til at grine og ha' det sjovt.

Der vil være 2 hold:

Hold 1 - Sværhedsgrad: let - mellem.

Vi vil bruge tid på grundøvelser, teknik og opbygning af styrke. Dvs alle kan deltage

Hold 2 - Sværhedsgrad: mellem-svær

Øvelserne her vil være mere styrkekrævende og udfordrende, du behøver dog ikke at have prøvet TRX før.

Forudsætningen for at deltage; Lyst til at styrketræne på en ny og udfordrende måde.

Træningsdag og -tid:

Hold 1 : Mandag fra kl. 17.30 til kl. 18.30

Hold 2 : Mandag fra kl. 18.30 til kl. 19.30

Maksimalt deltagerantal på holdet: 10 deltagere pr. hold

Instruktør: Inga Filbert (tlf. 30 20 84 20)

Betina Schmidt Slott (tlf. 51 76 74 39)

Kontingent: Kr. 650 pr. hold

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)

Kom og prøv dette ved gratis event den 27. august !



Yoga - tirsdag (m/k 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Skab harmoni mellem din krop, dit sind og din bevidsthed. Til yoga opnår du indre fokus såvel som øget smidighed, fysisk styrke og øget bevidsthed om åndedrættet.

Yoga er for alle, både mænd og kvinder, ung som ældre og det er ikke nødvendigt at være hverken smidig eller stærk

Træningsdag og -tid

Tirsdag fra kl. 17.00 til kl. 18.00

Maksimalt deltagerantal på holdet: 16 deltagere

Instruktør: Stina Salling (tlf. 26 20 24 05)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 48 98 70 17)



Yoga for mænd

Holdbeskrivelse:

Her får du mulighed for, at opdage at yoga ikke kun er for smidige kvinder. Har du af og til ondt i nakke, ryg og skuldre - eller måske har du en travl og stresset hverdag?? Så vil yoga hjælpe dig og give dig øget energi og overskud.

Kurset er designet til mænd, der gerne vil komme hjem efter yoga og have en følelse af at have brugt kroppen, samtidig med en følelse af velvære og sundhed.

Træningsdag og -tid

Tirsdag fra kl. 18.00 til kl. 19.00

Maksimalt deltagerantal på holdet: 16 deltagere

Instruktør: Stina Salling (tlf. 26 20 24 05)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 48 98 70 17)

Pilates (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Pilates er en kombination af styrketræning og strækøvelser, som koordineres med vejrtrækningen. Øvelserne tager udgangspunkt i kroppens center (de dybe mave- og rygmuskler)

Pilates er for dig, som ønsker at styrke dine mave-/ryg muskler og udspænde kroppens stramme muskler. Ud over øget styrke og bevægelighed, forbedres din holdning, balance, kropsbevidsthed og dit bevægelsesmønster.

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 18 deltagere

Instruktør: Katja Thorsteen Larsen (tlf. 20 66 84 21)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)



Jyderup Apotek

SMART træning (senior M/K)

Holdbeskrivelse:

SMART træning er helt nyt og kort fortalt træning af hjernen via fysiske øvelser.

Træningen hjælper os til at forbedre vores hukommelse, koncentration, fokusering og balance.

I timen vil vi bl.a. bruge små redskaber, bolde og farver til at udfordre motorikken.

Husk på at hjernen er vores eneste kropsdel, som ikke kan udskiftes, så den skal trænes og plejes hele livet.

Vel mødt på holdet.

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 15.00 til kl. 16.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Hanne Meyer (tlf. 28 73 40 00)

Kontingent: Kr. 600

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Step, Puls og Styrke (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Step er intens træning med høj puls, og vi garanterer, at du får brændt en masse kalorier af. Vi laver sjove lette serier/koreografier til energifuld musik.

Holdet er for alle og her er svedegaranti!

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 18.00 til kl. 19.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Line Pernille Agerbo (tlf. 21 76 78 65)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)



Sofaholdet (mænd i alle aldre)

Holdbeskrivelse:

En times motion sammen med en flok mænd i alle aldre. I løbet af den time, som træningen varer, får du rørt alle muskelgrupper til god musik. Du får styrket dine muskler og øget din smidighed, samtidig med at du får lidt sved på panden, så konditionen også får et nøk i den rigtige retning.

Træningen afsluttes med, at de tømte væskedepoter fyldes op, mens verdenssituationen vendes.

Træningsdag og -tid: Onsdag fra kl. 19.15 til kl. 20.15

Instruktører: Karsten Beyer (tlf. 23 61 21 22)

Stig Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)

Kontingent: kr. 650

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 48 98 70 17)



De Friske Motionister (senior M/K)

Holdbeskrivelse:

Motionisterne er holdet for alle som har lyst til at træne hjerte, hjerne og helbred.

Vi laver bl.a. grundgymnastik, styrke træning og andre former for træning af hele kroppen.

Alle kan være med, for der gives også plads til pauser for den enkelte.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 15.00 til kl. 16.00.

Instruktør: Hanne Meyer (tlf. 28 73 40 00)

Kontingent: Kr. 600

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)



Effekt/Pilates mix (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

En anderledes styrkende, udfordrende og sjov træningstime - her vil vi kombinere de bedste ryg og mave øvelser fra pilates med de gode øvelser fra effekt træningen. Vi skal træne med elastikker, bolde og foamrollers. Alle øvelserne er bygget op så alle kan træne med.

Du vil helt sikkert blive udfordret både på din styrke og udholdenhed.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 23 deltagere

Instruktør: Betina Schmidt Slott (tlf. 51 76 74 39)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)



Cirkeltræning (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Cirkeltræning er træning for alle uanset alder og nuværende konditionsniveau.

Det eneste krav er, at du kan lide at få pulsen i vejret, kan lide hyggeligt samvær med andre og er klar til en frisk bemærkning og et grin.

Vi arbejder med de store muskelgrupper i arme, ben, mave og ryg. Hver træning begynder med opvarmning. Herefter er vi klar til selve cirkeltræningen, der består af 10 til 15 forskellige øvelser, hvor der arbejdes i tidsintervaller med skift mellem de enkelte øvelser og indlagte korte pause.

Vi begynder med korte intervaller og øger så længden i løbet af sæsonen.

Vi slutter altid træningen med udstrækning af de store muskelgrupper.

Vi bestræber os på at lave en varieret træning fra gang til gang.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 19.00 til kl. 20.00.

Maksimalt deltagerantal på holdet: 30 deltagere

Instruktører: Søren Bøtke Pedersen (tlf. 40 70 82 52)
Annette Lund Charelius (tlf. 40 60 40 70)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 48 98 70 17)



Lampehuset Jyderup

Yoga - lørdag (m/k 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Vi leger med yogaen og laver små yoga flow sekvenser.

Timen er en blanding af vinyasa og yin yoga.

Vinyasa yoga giver kroppen styrke og stabilitet. Yin yoga strækker bindevævet og løsner op for blokeringer. Timen afsluttes med meditation og afspænding.

Træningsdag og -tid Lørdag fra kl. 9.15 til kl. 10.15

Maksimalt deltagerantal på holdet: 16 deltagere

Instruktør: Marriane Beyer (tlf. 51 27 56 59)

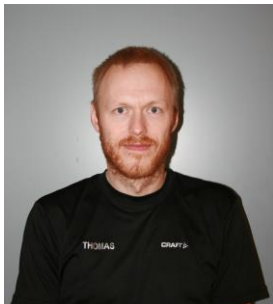
Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 48 98 70 17)

Frivillige i Jyderup Gymnastik

Suppleanterne indgår i det daglige bestyrelsesarbejde på lige fod med øvrige bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen består pt. af

	Formand, Finn Haulrich Jeg har været med i Jyderup Gymnastiks bestyrelse siden 2009, og blev valgt til formand i februar 2015. Før det har jeg været instruktør/hjælpeinstruktør på drengehold. Bor i Jyderup, er gift, har 3 børn, hvoraf der "kun" er 1 hjemmeboende. Arbejder til daglig med IT som systemkonstruktør. Jeg deltager også selv aktivt på bl.a. Sofaholdet ☺ Kontakt Mobil: 40 98 70 17 Mail: formand@jyderupgymnastik.dk
	Kasserer, Lone Hansen Jeg startede i foreningen som atletiktræner da jeg var 17 år og har været med lige siden både som træner for far-mor-barn og drengehold (op til 6 år). Jeg har været kasserer i Jyderup Gymnastik i mere end 20 år og i bestyrelsen i endnu flere. Jeg er født og opvokset i Jyderup. Er gift og har 2 voksne børn. Kontakt: Mobil : 24 45 00 81 Mail: kasserer@jyderupgymnastik.dk
	Sekretær, Charlotte Madsen Jeg er født og opvokset i Jyderup i en familie, hvor foreningslivet altid har været en væsentlig del. Jeg er gift og har to børn fra 2000 og 2003. Jeg har været med i bestyrelsen i Jyderup Gymnastik siden 2012. Jeg er sekretær i foreningen og er bl.a også med i udvalget for de unge hjælpetrænere i foreningen. Jeg arbejder som registreringskonsulent i økonomiafdelingen på Filadelfia. Kontakt Mobil: 20 44 74 79 Mail: sekretaer@jyderupgymnastik.dk
	Bestyrelsesmedlem, Thomas Frederiksen Født og opvokset på Bornholm, flyttet til Sjælland i 2005 pga. arbejde. Har 3 børn, på 10, 7 og 4 år. Arbejder til dagligt i Medicoindustrien som tekniker. Sidder i udvalg for: Arrangementer, kurser og web-udvalg. Jeg har siddet i bestyrelsen siden foråret 2012 Kontakt Mobil: 23 99 82 36 Mail: info@jyderupgymnastik.dk

	Bestyrelsesmedlem, Jytte Rasmussen Efter "pause" på ca. 15 år blev jeg valgt ind i bestyrelsen februar 2015. Har selv tidligere været instruktør på børne- og ungdomshold, men har nu trygt overladt instruktørrollen til andre ildsjæle. Hele min familie har interesse for gymnastikken, men i kommende sæson 2017/2018 er det "kun" min datter der er en del af instruktørteamet - jeg selv er, "blot" almindelig deltager på et par af foreningens hold. Privat bor jeg i Snertinge med min mand og 2 børn, dog er vores søn på idræts- og gymnastikefterskole de kommende 2 år, så måske vi har en kommende instruktør til foreningen? Arbejder på kontor i større offentlig virksomhed. Kontakt: Mobil: 22 88 76 24 Mail: Gudmand@mail.dk
	Bestyrelsesmedlem, Kim Poder Westh Jeg er årgang 1973, og har været aktiv på sofaholdet siden 2008, hvor min familie og jeg flyttede til byen. Vore to sønner (2004 & 2007) har ligeledes været aktive i foreningen siden vi kom hertil. Først familiehold, men nu er det spring og parkour der er in. I 2012 var jeg et uheldigt tilfælde i et trafikuheld, og kan derfor ikke deltage på samme vilkår og måde som alle andre - men jeg deltager! Jyderup gymnastik er en fantastisk forening - og det er sjov motion for alle! ... også dem med fysiske skavanker :-) Kontakt: Mobil: 51 21 49 96 Mail: kpw@kpw.dk
	Suppleant, Kjeld Kallenbach Jeg har gået på "Sofaholdet" i mange år. Har altid været sportsinteresseret - primært fodbold og håndbold og i de senere år gymnastik. Jeg er trådt ind i bestyrelsen hovedsageligt for at bruge mine kræfter indenfor sponsorvirksomheden. Det er flot med den store opbakning, Jyderup Gymnastik har fra det lokale erhvervsliv. Denne opbakning vil jeg forsøge at vedligeholde/øge efter bedste evne Kontakt: Mobil: 22 17 04 62 Mail: kallenbach@outlook.dk
	Bestyrelsesmedlem, Steen Olsen Jeg startede med at gå til gymnastik i Jyderup i 60'erne. Efter uddannelse på Sønderborg Idrætshøjskole i 1974/75, var jeg en del år frem træner på div. børnehold i foreningen og var selv aktiv på Holbæk amts Østre rep. hold. Efter en længere pause blev jeg i 2009 "fanget" af Jyderup Junior hold, og har været med til at træne holdet til og med 2016. Blev valgt ind i gymnastik bestyrelsen 2016. Til dagligt er jeg tekniker og områdeleder i DR's masterkontrol. Kontakt: Mobil: 21 69 20 10 Mail: stolsen@mail.dk

	Bestyrelsesmedlem, Anders Wulff Kjeldgaard Jeg er en årgang 1974, opvokset i Jyderup. Har boet en årrække af mit voksenliv uden for byen, men hele tiden bevaret tilknytningen til byen pga. af familie og arbejde. Jeg flyttede tilbage til byen i 2012. Jeg er far til 6 dejlige børn fra 2005, 2009, 2012, 2014 og 2016. Jeg startede på børnehold i Jyderup Gymnastik i 1979 og fortsatte uafbrudt til 1994. Jeg har foruden at være aktiv på diverse springhold i perioden også været fanebærer, instruktør og bestyrelsesmedlem. Efter en lang pause startede jeg som aktiv igen i sæsonen 2012/2013, og jeg er kommet for at blive. Blev valgt som suppleant til Bestyrelsen februar 2015 og blev bestyrelsesmedlem i februar 2017. Kontakt Mobil: 24 48 42 98 Mail: akjr74@gmail.com
	Suppleant, Susanne Jensen Årgang 1972, nyvalgt som suppleant til bestyrelsen februar 2017.

Der er brug for din hjælp

Jyderup Gymnastik er efterhånden blevet en stor forening med mange aktiviteter. Der er derfor altid brug for en ekstra hånd - og det uanset om man er bekendt med bestyrelsesarbejde eller er ny i den sammenhæng. Bestyrelsesarbejdet er godt organiseret og der er arbejdsbeskrivelser for de fleste arrangementer og aktiviteter. Hvis du har lyst til at være med eller høre mere om bestyrelsesarbejdet, så henvend dig til bestyrelsen (formand@jyderupgymnastik.dk).

Hvis du kunne tænke dig at være instruktør, hjælpeinstruktør eller kontaktperson på et gymnastikhold skal du være meget velkommen til at kontakte os. Vi tilbyder uddannelse i det omfang, som du har tid og lyst til. Du vil blive en del af fælleskabet med de ca. 70 andre frivillige i Jyderup Gymnastik.

I foreningen har vi også en del underudvalg. Disse udvalg løser mindre opgaver i løbet af sæsonen.



Vigtige datoer i 2017	
27. august	Event for voksne, prøv vores nye hold, TRX styrketræning og Jumping fitness®
Uge 37	Sæsonstart den 11. september 2017
Uge 42	Efterårsferie
Dato på vej	Weekendtur for Springpigerne, De Friske Fyre, Parkour og Juniorholdet
20-21-22. november	Hallen er optaget af kommunalvalg, derfor ingen gymnastik
19. december	Julearrangement for børnehold
Vigtige datoer i 2018	
Uge 7	Vinterferie
20. februar	Generalforsamling
2., 3. og 4. marts	Forårsopvisning i Kalundborghallerne
17. marts	Opvisning i Jyderup Hallen

Aktiviteter på de enkelte hold

Ud over ovenstående aktiviteter vil der løbende være aktiviteter på de enkelte hold. Der vil kunne læses om disse aktiviteter under det enkelte hold på www.jyderupgymnastik.dk og i løbet af sæsonen kan der komme sedler med gymnasterne hjem om ekstra træninger mm.

Juleferie

Det er instruktørerne på de enkelte hold der fastlægger, hvornår den sidste træning før jul er og hvornår træningen begynder igen i det nye år. Gymnasterne vil få information fra instruktøren og det vil komme til at stå på hjemmesiden under de enkelte hold.

Her kunne din annonce have været!
Hvis du er interesseret i at blive sponsor i Jyderup Gymnastik, så kontakt os på
info@jderupgymnastik.dk