



KVALITET

i Børnegymnastikken



Nivå Gymnastikforening

Program 2015-2016

www.ng-gymnastik.dk

Velkommen til gymnastiksæsonen 2015-2016

Velkommen til sæsonen 2015/2016 i Nivå Gymnastikforening.

Foreningen ser frem til endnu en sæson med en masse aktivitet. Der har i den forgangne sæson været en stor tilgang til foreningen. Derfor har vi udvidet vores tilbud for både børn og voksne i form af flere springhold samt et stephold og et ekstra Zumbahold i Nivå.

Efter sæsonens flotte resultater for både de kvindelige idrætsgymnaster og Team-Gym-gymnasterne har foreningen ligeledes fået ekstraordinært mange henvendelser fra børn og unge, der ønsker at blive en del af konkurrenceholdstruppen. Derfor slog vi i juni dørene op for alle interesserede og har nu udvidet vores konkurrencehold med 60 nye piger. Vi ser frem til, at endnu flere gymnaster skal repræsentere foreningen rundt omkring i det danske land.

Vi skal ligeledes byde endnu en udenlandsk træner velkommen til foreningen. Michal Janik kommer fra Polen og er ansat for at styrke vores drengedeling. Han skal fra den kommende sæson arbejde med både bredden og talentudvikling på drengesiden samt assistere på både KIG og TeamGym. Vi håber fremover at se rigtigt mange drenge bruge kræfter med gymnastikken.

Foreningen lægger fortsat mange kræfter i arbejdet om etablering af tidssvarende gymnastikfaciliteter i Fredensborg Kommune. Der er et stort behov for fastopstillede redskaber og springgrave for at kunne tilbyde gymnastik for det øgede antal gymnaster på det niveau, foreningen underviser på. Det er ligeledes vigtigt, at tidshorisonten på projektet er kort, da det ikke længere er muligt for foreningen at få haltid i Gyngemosehallen. Vi håber på en bred politisk opbakning for at kunne realisere dette behov.

Med ønsket om en god sæson for alle!

Anders Thorup Prendergast

Formand for Nivå Gymnastikforening



Kontakt

Kontakt

Du kan kontakte foreningen på mail kontor@ng-gymnastik.dk eller pr. telefon 20 20 75 70 på onsdage i tidrummet mellem kl. 16.00-19.00.

Foreningens kontormail varetages af foreningens sekretær, men da foreningen drives af frivillige, kan der gå op mod 5 hverdage før mailen besvares. I spidsperioder (f.eks. i forbindelse med sæsonopstart) kan der dog forekomme længere svartid.

Foreningen giver gerne svar på alle spørgsmål der skulle opstå omkring valg af hold, tilmelding mm.



Forældre/barn 1½-4 år

Forældre/barn holdet er holdet, hvor vi sammen slår kolbøtter, leger sjove lege, synger sange og hopper på redskaber. Vi skal have det sjovt og grine sammen, arbejdede med motorik og kropsbevidsthed og ind imellem får vi alle sammen sved på panden.

MB 101 Forældre/barn 1½-2 år

Lørdag 9.00-9.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.

kr. 700,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Luise Grønberg.

Øvrige trænere: Clara Isdan.

Bemærk! sæsonstart uge 40.

MB 102 Forældre/barn 1½-2 år

Lørdag 10.00-10.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Luise Grønberg.

Øvrige trænere: Clara Isdan.



MB 103 Forældre/barn 3-4 år

Lørdag 11.00-11.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Luise Grønberg.

Øvrige trænere: Clara Isdan.

Trampolin 6-12 år

Er du en frisk dreng eller pige mellem 6 og 10 år? Har du masser af energi og mangler udfordringer? Så trampolin lige dig. Vi hopper og springer, og laver grundtræning, så vi styrker kroppens balance, smidighed og styrke. Vi lærer at stå på hænder og sætte små øvelser sammen på trampolinen.

MB 104 Trampolin 6-12 år

Fredag 18.10-19.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Maria Rosenberg Larsen

Gymnastik for drenge

Har du masser af energi? Så prøv kræfter med Drengegygnastik. Vi hopper, springer, laver kolbøtter og vejrmøller. Vi skal lære at stå på hænder og udnytter alle de redskaber, som gymnastikhallen byder på.

MB 105 Drengegygnastik 4-6 år

Onsdag 16.00-16.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Michal Janik.



MB 106 Drengegymnastik 4-6 år

Fredag 16.00-16.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Michal Janik.

**MB 107 Drengegymnastik 0.-3. klasse**

Onsdag 17.00-17.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Michal Janik.

MB 108 Drengegymnastik 1. klasse og ældre—Øvede

Mandag og Onsdag 18.00-20.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 2150,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Michal Janik.

Øvrige trænere: Bjørn Bertelsen.



Springgymnastik for piger 4-14 år

Her skal vi springe og lave gymnastik med højt tempo. Til springgymnastik for piger skal vi slå vejr møller, stå på hænder og springe på trampolin og airtrack. På begynderholdene betyder det ikke noget, om du er nybegynder eller har gået til gymnastik før. Bare du har lyst til en masse gymnastiske udfordringer og sved på panden. På det øvede hold kræves der lidt flere gymnastiske færdigheder fra start. Her forventes det, at gymnasten kan udføre en håndstand og et araberspring på måtte samt en salto med let modtagning i minitrampolin.

MB 109 Springgymnastik for piger 4-6 år

Mandag 16.00-16.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2..

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Signe Lentz.

Øvrige trænere: Frederikke Hedegaard og Annabel Andresen.



MB 110 Springgymnastik for piger 4-6 år

Tirsdag 16.00-16.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Maria Bøgh.

Øvrige trænere: Maria Rose og Fatima Seoud.



MB 111 Springgymnastik for piger 4-6 år

Tirsdag 17.00-17.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Maria Bøgh.

Øvrige trænere: Maria Rose og Fatima Seoud.

MB 112 Springgymnastik for piger 4-6 år

Onsdag 16.00-16.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Maria Rose.

Øvrige trænere: Rebecca Ogle og Emilia Oturai.



MB 113 Springgymnastik for piger 0.-3. klasse

Tirsdag 18.00-18.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Maria Bøgh.

Øvrige trænere: Maria Rose og Fatima Seoud.



MB 114 Springgymnastik for piger 0.-3. klasse

Onsdag 17.00-17.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Maria Rose.

Øvrige trænere: Rebecca Ogle og Emilia Oturai.



MB 115 Springgymnastik for piger 0.-3. klasse—Øvede

Mandag 17.00-18.20 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.

Torsdag 16.00-17.20 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 2080,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Signe Lentz.

Øvrige trænere: Frederikke Hedegaard og Annabel Andresen.



MB 116 Springgymnastik for piger 4. klasse og ældre

Tirsdag 18.00-19.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

Torsdag 18.00-19.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen

kr. 2080,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Morten Thorup Koudal.

Øvrige trænere: Katrine Høy, Camilla Coordt og Sara Kappel Simonsen.



Motion Voksne

Zumba Fitness®

Holdet er for dig, som er klar til at brænde kalorier og gerne vil bevæge dig til lækker musik i en energifuld atmosfære, hvor du kan være sikker på at tempoet er højt og du får sved på panden. Med Zumba® trænes der med høj puls og få pauser - begge noget, der gør træningen sjov og intens, og fremfor alt: effektiv.

MV 201 Zumba Fitness

Mandag 19.30-20.30 i NKK-hallens sal.

kr. 630,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Trine Winther.

Bemærk! sæsonstart uge 38.



MV 202 Zumba Fitness

Torsdag 19.30-20.30 i NKK-hallens sal.

kr. 680,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Teresa Conde.



Oldboys

Programmet består af almindelig grundgymnastik i lidt moderne udgave, som kan udføres af alle efter egne evner og kunnen.

MV 203 Oldboys

Tirsdag 19.00-19.50 på NKK-hallens sal

kr. 360,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Viggo Jørgensen.

Øvrige trænere: Claus Smidt og Ole Schiøth.



Motion Voksne

Motion for mænd og kvinder 50+

Da holdet har mere end en træner, vil der blive undervist i flere former for motion for os, som er lidt oppe i årene. Man skal være forberedt på, at undervisningstimerne ikke er ens, da trænerne ikke vil undervise i de samme øvelser.

MV 204 Motion for mænd og kvinder 50+

Mandag 19.00-19.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.

kr. 360,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Marianne Jørgensen.

Øvrige trænere: Birgit Frank Nielsen og Solveig Simonsen.



Motion for herrer

Inspiration til den daglige træning af din krop med fokus på styrke, kondition, smidighed og balance uden brug af andre redskaber end elastik og måtte. Her lægges vægt på, at du får en god oplevelse og får lyst til at fortsætte derhjemme med en lille daglig dosis, der vil gøre underværker i løbet af vintersæsonen. Mange rygproblemer kan undgås, hvis man træner ryg og mave ugentligt/dagligt gennem et lille program. Holdet er relevant for alle aldre—unge såvel som pensionister. Efter timen spiller vi lidt basketball/fodbold, hvis der er plads i salen eller hallen.

MV 205 Motion for herrer

Mandag 20.00-21.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.

kr. 360,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Henry Angelo.

Bemærk! Holdet træner til og med uge 17-2016.



Callenetics og motion for damer

En kombination af callenetics, som er bodytoning og fedtforbrænding i et tempo, hvor alle kan være med. En grundig gennearbejdning af alle kroppens muskler.

MV 206 Callenetics og motion for damer

Torsdag 17.30-18.45 i NKK-hallens sal.

kr. 620,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Rya Sørensen.



Ballstik

Ballstik er gymnastik på og med en bold med ”dupper”. Det er gymnastik med ekstra udfordringer, der giver en god træning af kroppens muskler, balance og koordinati-on. Samtidig bliver musklerne masseret. Det giver velvære og afspænding. Foren-in-gen har et antal bolde til rådighed. Du kan vælge Ballstik 1 alene eller supplere med Ballstik 2.

MV 207 Ballstik 1—Grundøvelser

Onsdag 18.00-18.55 i NKK-hallens sal.

kr. 510,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Suzanne Bosselmann.



MV 208 Ballstik 2—Sammensatte serier

Onsdag 19.00-19.30 i NKK-hallens sal.

kr. 255,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Suzanne Bosselmann.

Step

En time med høj forbrænding, styrketræning og koordination. Træning på stepbænk giver høj puls – træner altså hjerte og lunger og sætter forbrændingen i vejret - og styrker musklerne især i ben og balder. Der bliver også tid til øvelser for mave og ryg, og timen slutter altid med udstrækning.

MV 209 Step

Mandag 18.00-19.10 i NKK-hallens sal.

kr. 550,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Suzanne Bosselmann.



Badminton

Har du lyst at spille Badminton?

Så har du nu mulighed for dette gennem Nivå Gymnastikforening. På Nivå Gymnastikforenings hjemmeside kan du se de ledige banetider i kommunens haller, booke dem og betale med det samme. En banetid bookes for en hel sæson ad gangen.

Kokkedal Skole VEST, Holmegårdshallen, sal 1 og 2

| Sal | Dag | Tid | Hold nr. |
|-----|--------|-----------|----------|
| 2 | Onsdag | Kl. 19-20 | 1311 |
| 2 | Onsdag | Kl. 20-21 | 1321 |
| 2 | Fredag | Kl. 18-19 | 1511 |
| 1 | Søndag | Kl. 11-12 | 2711 |
| 1 | Søndag | Kl. 12-13 | 2721 |
| 1 | Søndag | Kl. 13-14 | 2731 |

NKK-hallens sal

| Dag | Tid | Hold nr. |
|---------|-----------|----------|
| Mandag | Kl. 21-22 | 3111 |
| Mandag | Kl. 22-23 | 3121 |
| Tirsdag | Kl. 21-22 | 3211 |
| Tirsdag | Kl. 22-23 | 3221 |
| Torsdag | Kl. 21-22 | 3411 |
| Torsdag | Kl. 22-23 | 3421 |
| Fredag | Kl. 17-18 | 3511 |

Konkurrencehold i Nivå Gymnastikforening

Nivå Gymnastikforenings konkurrencegymnaster har gennem årene vundet mange medaljer og mesterskaber, ligesom de har deltaget på både junior- og seniorlandsholdene. Klubben betragter idrætsgymnastik og TeamGym som en konkurrence-sport, og vi forventer derfor, at gymnasterne møder engagerede op til alle træningstimer. Vi forventer også, at gymnasten deltager i sæsonens forskellige konkurrencer. For en prøvetræning kontakt kontor@ng-gymnastik.dk.



TG TeamGym

TeamGym gymnastik tilbydes som konkurrence for alle aldre og på flere niveauer, først og fremmest som holdkonkurrencer. En konkurrence består af en rytmisk serie til musik af frit valg, spring på måtte og spring på trampet med og uden redskab. Der findes konkurrencer for både drenge og mænd, piger og kvinder og for mixhold. Der er kredskonkurrencer og landsmesterskaber, alle opdelt i rækkerne Micro, Mini, Junior og Senior.

KIG Kvindelig Idrætsgymnastik

Idrætsgymnastik er gymnastikkens klassiker, der kræver styrke, smidighed og god kropskontrol. Gymnastikgrenen består af fire discipliner :Spring over hest, øvelser i barre, bom og på gulv. Der konkurreres i alle fire discipliner ved individuelle- såvel som holdkonkurrencer på i alt ti forskellige niveauer. NG's kvindelige idrætsgymnaster træner 4 til 6 dage om ugen, og holdet lægger vægt på et godt sammenhold, masser af vilje og lyst til at lære.

Praktisk Information

Sæsonstart

Motionsholdene starter i uge 36 og sæsonen varer til og med uge 11.

Konkurrenceholdene træner hele året.

Badmintonsæsonen løber fra 1. september 2015 til 1. maj 2016

Tilmelding og betaling

Tilmelding skal ske online gennem foreningens medlemsportal. Onlinetilmeldingen starter den 1. august 2015.

- Gå ind på vores hjemmeside(www.ng-gymnastik.dk) tryk på "Medlemsportal" i menuen i toppen.
- Du skal nu logge ind eller oprette en profil på vores nye medlemsportal. Hvis du skal oprette en ny profil, gøres dette ved at trykke "Opret profil" i venstre side af skærmen. Udfyld alle felterne og tryk "Opret profil".
- Tryk på "Holdtilmelding" i toppen af siden.
- Find dit hold og tryk på prisen.
- Tryk på "Klik her for at tilmelde dig" for at komme videre til booking.
- Accepter klubbens betingelser og betal online med dit Dankort.

Det er ikke muligt at tilmelde sig direkte til foreningens konkurrencehold. Hvis du ønsker at gå på et af konkurrenceholdene, så tag kontakt til sektionskoordinatoren. De vil kunne vejlede om mulige hold og hjælpe med at arrangere en prøvetræning.

Sommerhold

Hvis der er interesse for det blandt gymnaster og instruktør, kan et hold fortsætte efter sæsonafslutningen frem til skolernes sommerferien. Snak med din instruktør om oprettelsen af et sommerhold inden 1. februar, så vi kan se, om der er interesse nok til, at vi kan oprette et sommerhold.



Åbne arrangementer

Legesøndag

Fri leg og gymnastik for hele familien i Holmegårdshallen,
Holmegårdsvej 102, 2980 Kokkedal.

Hallen vil være åben for alle. Her vil det være muligt at lege og boltre sig på alle redskaberne.

Hver søndag fra kl. 9:30-11:30 (sæsonen går fra 6. september 2015 til 19. juni 2016) For alle børn op til 10 år - og kun i følge med voksne.

Kun kr. 30 pr. barn.

Tilmelding foregår via "event" på vores medlemsportal.

Der vil være en repræsentant fra foreningen til at sætte aktiviteter gang og holde opsyn - dog er al deltagelse på eget ansvar.



Spring Ud I Natten

Året igennem inviterer vi til flere højtflyvende fredage for alle børn mellem 7 og 14 år til Spring Ud i Natten.

Tag holdkammerater, venner og veninder med til to timer med fri leg på alle redskaberne i hallen.

Arrangementerne afholdes i Holmegårdshallen kl. 20.00 til 22.00 på følgende datoer i den kommende sæson:

28. august 2015—25. september 2015—13. november 2015—11. december 2015—15. januar 2016—26. februar 2016—15. april 2016—20. maj 2016—17. juni 2016

Arrangementerne annonceres på vores facebookside (www.facebook.com/nivaagf) og hjemmeside (www.ng-gymnastik.dk), hvor tilmelding til de enkelte aftener også skal ske.