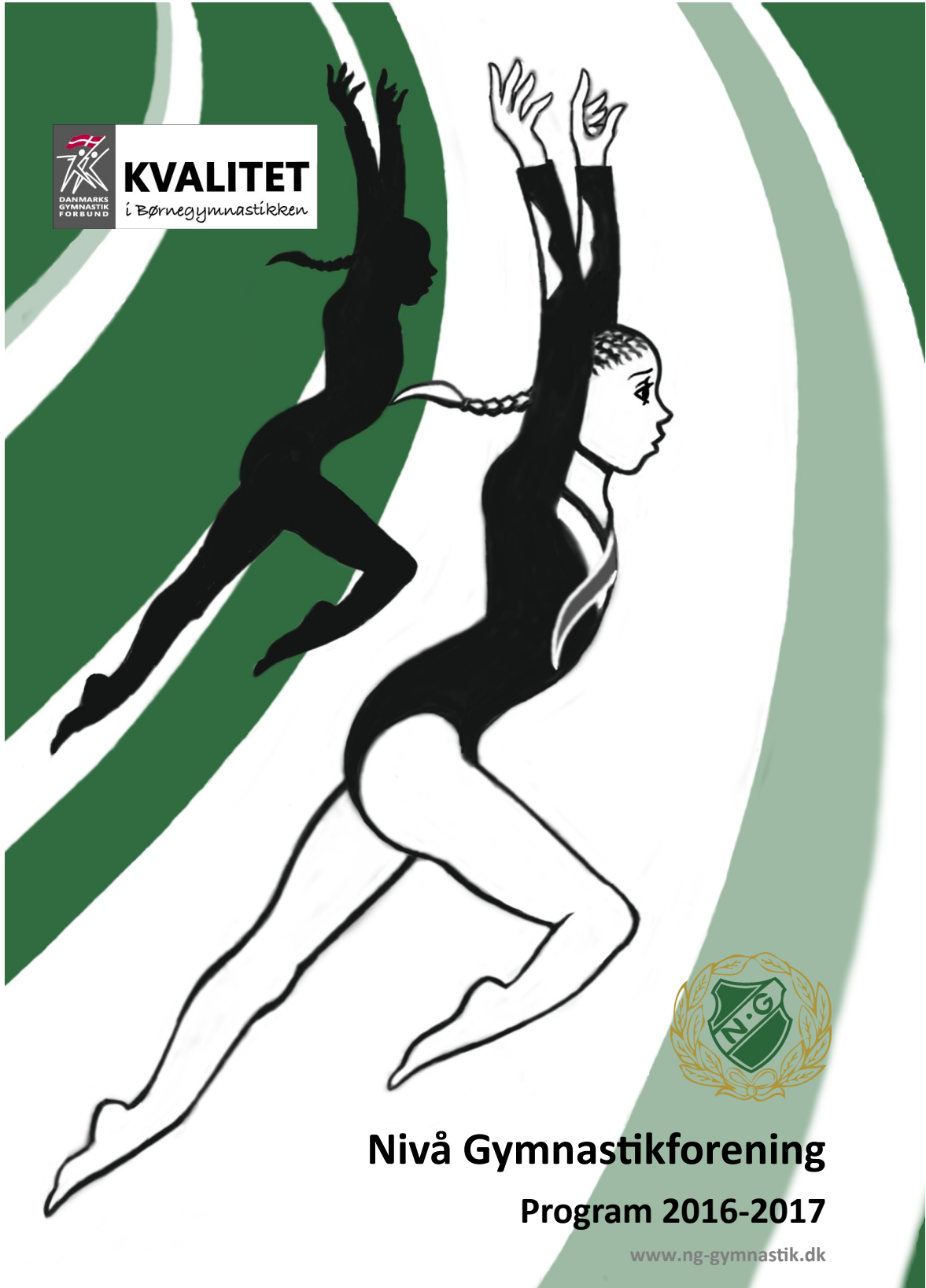




**KVALITET**  
i Børnegymnastikken



**Nivå Gymnastikforening**

**Program 2016-2017**

[www.ng-gymnastik.dk](http://www.ng-gymnastik.dk)

## Velkommen til gymnastiksæsonen 2016-2017

Velkommen til sæsonen 16/17 i Nivå Gymnastikforening,

Nivå Gymnastikforening byder velkommen til en ny sæson springfyldt med aktivitet. Vi oplever stor interesse, fra mange der gerne vil dyrke motion i Nivå Gymnastikforening. Vi gør vores bedste for at oprette så mange hold, som vi har haltider til, men det kniber med at finde plads til alle de hold som vi gerne vil oprette.

Foreningen lægger mange kræfter i arbejdet omkring etablering af tidssvarende gymnastikfaciliteter i Fredensborg Kommune. Projektet er kendt som Gymnastikkens Hus. For at kunne tilbyde gymnastikundervisning i de gymnastikgrene som vi har i Nivå Gymnastikforening, er det en nødvendighed med en gymnastikhal med fastopstillede redskaber og springgrave. Nivå Gymnastikforening har nogle af de dygtigste gymnaster i Danmark, og det er en svær opgave at løfte gymnasterne til det niveau med utidssvarende faciliteter.

Det er ligeledes vigtigt, at tidshorizonten på projektet er kort, da foreningen hvert år bruger flere hundrede tusinde kroner på at træne udenbys. Penge der kunne være brugt langt bedre på at skabe aktiviteter lokalt eller indkøbe nye redskaber til glæde for vores egne medlemmer.

Gymnastikkens Hus er planlægges etableret i 2017-2018, og der er afsat 18 mio. kr. i Fredensborg Kommunes budget. Ventetiden er svær, men vi ser frem til det endelige resultat og glæder os over, at projektet har bred opbakning fra borgere og politikere i Fredensborg Kommune.

Noget vi kan glæde os over allerede nu, er at der er indkøbt nye gymnastikredskaber i NKK-Hallen. Det har været et stort ønske fra NG igennem en årrække, og instruktørerne glæder sig til at benytte de nye redskaber i undervisningen.

Med ønsket om en god sæson for alle!  
Anders Thorup Prendergast  
Formand for Nivå Gymnastikforening



## Kontakt og praktisk information

### Kontakt

Du kan kontakte aktivitetskoordinator Suna Thorup Prendergast på mail kontor@ng-gymnastik.dk eller pr. telefon 20 20 75 70 i tidsrummet mandag til fredag kl. 10.00-14.00. Opkaldet vil blive besvaret, såfremt der ikke undervises. Send gerne en mail med dit tlf. nr. og du vil efterfølgende blive kontaktet.

Foreningens kontormail varetages af foreningens aktivitetskoordinator. Din mail vil blive besvaret hurtigst muligt. I spidsperioder (f.eks. i forbindelse med sæsonopstart) kan der forekomme længere svartid.

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

### Sæsonstart

Motionsholdene starter i uge 36 og sæsonen varer til og med uge 12 for børneholdene og til og med uge 17 for voksenholdene.

Konkurrenceholdene træner hele året.

### 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.



## 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, arbejde 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. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Luise Grønberg.

Øvrige trænere: Frida Jensen

### MB 102 Forældre/barn 3-4år

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

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Luise Grønberg.

Øvrige trænere: Frida Jensen



### 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 103 Trampolin 6-12 år

Fredag 16.00-16.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Katrine Høy

Øvrige trænere: Noah Vedfeldt og Luca Farup



### Gymnastik for drenge

Her skal vi springe og lave en masse gymnastik. Vi skal slå vejrmøller og stå på hænder og prøve os lidt frem på nogle af de klassiske drengeredskaber som f.eks. Bendsving og ringe. Det betyder ikke noget, om du er nybegynder eller har gået før. Her er plads til alle.

#### MB 104 Drengegygnastik 4-6 år

Søndag 12.00-14.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 1400,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Noah Vedfeldt

Øvrige trænere: Luca Farup



**MB 105 Drengegymnastik 0.-3. klasse**

Tirsdag 16.00-18.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 1.  
kr. 1400,00 for hele sæsonen.  
Ansvarlig træner: Magnus Lindstrøm  
Øvrige trænere: Noah Vedfeldt og Luca Farup.



**MB 106 Drengegymnastik 4. klasse og ældre**

Mandag 18.00-20.00 og Onsdag 19.00-21.00  
på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.  
kr. 350,00 per 30. dag.  
Ansvarlig træner: Michal Janik.  
Øvrige trænere: Magnus Lindstrøm.



**Springgymnastik for piger 4-14 år**

Her skal vi springe og lave gymnastik med højt tempo. Til springgymnastik for piger skal vi slå vejrmøller, 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 107 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: Maria Rose

Øvrige trænere: Astrid Tingdal og Louise Klauber.

**MB 108 Springgymnastik for piger 4-6 år**

Tirsdag 16.00-16.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Clara Dige.

Øvrige trænere: Annika Rasmussen og Anna Winther.

**MB 109 Springgymnastik for piger 4-6 år**

Onsdag 16.00-16.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Clara Dige.

Øvrige trænere: Louise Klauber og Ellen Moradi.

**MB 110 Springgymnastik for piger 4-6 år**

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

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Celina Henriksen.

Øvrige trænere: Nicoline Witt og Amanda Dam.



**MB 111 Springgymnastik for piger 0.-3. klasse**

Tirsdag 17.00-17.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Clara Dige.

Øvrige trænere: Annika Rasmussen og Anna Winther.



**MB 112 Springgymnastik for piger 0.-3. klasse**

Onsdag 17.00-17.50 i NKK-hallens sal.

kr. 830,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Clara Dige.

Øvrige trænere: Ellen Moradi

**MB 113 Springgymnastik for piger 0.-3. klasse—Øvede**

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

Torsdag 17.00-18.20 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

kr. 2080,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Camilla Preisler.

Øvrige trænere: Astrid Tingdal og Maria Rose.





**MB 114 Springgymnastik for piger 4. klasse og ældre**

Mandag 18.30-20.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.

Torsdag 16.00-18.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 1.

kr. 2200,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Morten Thorup Koudal.

Øvrige trænere: Rebecca Nordby, Victoria Voss og Lina Prendergast.



## 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 19.15-20.15 i NKK-hallens sal.

kr. 640,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Trine Winther.



### 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 202 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.



## Motion Voksne

### 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.



### 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. Forenin- gen har et antal bolde til rådighed. Du kan vælge Ballstik 1 alene eller supplere med Ballstik 2.

#### **MV 204 Ballstik 1—Grundøvelser**

Onsdag 18.00-18.55 i NKK-hallens sal.  
kr. 530,00 for hele sæsonen.  
Ansvarlig træner: Suzanne Bosselmann.



#### **MV 205 Ballstik 2—Sammensatte serier**

Onsdag 19.00-19.30 i NKK-hallens sal.  
kr. 300,00 for hele sæsonen.  
Ansvarlig træner: Suzanne Bosselmann.

## Motion Voksne

### 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 206 Step**

Mandag 18.00-19.10 i NKK-hallens sal.  
kr. 560,00 for hele sæsonen.  
Ansvarlig træner: Suzanne Bosselmann.



### Funktionel træning 15+

Her trænes med høj intensitet og med kroppen som primært redskab. Mens fitness-træning i maskiner oftest er målrettet en bestemt muskelgruppe, er de funktionelle øvelser mere komplekse og kombinerer bl.a. styrke, hastighed eller power med f.eks. balance, smidighed eller reaktionsevne i samme øvelse.

#### **MB 207 Funktionel træning 15+**

Tirsdag 20.00-21.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.  
kr. 640 for hele sæsonen.  
Ansvarlig træner: Michal Janik.



#### **MB 208 Funktionel træning 15+**

Fredag 19.00-20.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.  
kr. 640,00 for hele sæsonen.  
Ansvarlig træner: Asia Litewka-Paprotka



## 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 209 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.



### **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 210 Callenetics og motion for damer**

Torsdag 17.30-18.45 i NKK-hallens sal.

kr. 620,00 for hele sæsonen.

Ansvarlig træner: Rya Sørensen.



### **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](mailto: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 og MIG Kvindelig- og Mandlig -Idrætsgymnastik**

Idrætsgymnastikken er gymnastikkens klassiker, der kræver styrke, smidighed og god kropskontrol. Gymnastikgrenen består for pigernes vedkommende af fire discipliner; hest, barre, bom og gulv og for drengene 6 discipliner; gulv, bentsving, ringe, hest, barre og reck. Der konkurreres i både individuelle- og holdmesterskaber på flere forskellige niveauer. Idrætsgymnasterne træner mellem 2-6 dage om ugen, hvor der lægges vægt på både den gymnastiske udvikling og et godt fællesskab.

## 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
2	Tirsdag	Kl. 19-21
2	Onsdag	Kl. 20-21
2	Torsdag	Kl. 20-21
2	Fredag	Kl. 17-19
2	Lørdag	Kl. 11-12
1	Søndag	Kl. 11-14

### NKK-hallens sal

Dag	Tid
Mandag	Kl. 15-18
Mandag	Kl. 21-22
Tirsdag	Kl. 15-16
Tirsdag	Kl. 20-22
Onsdag	Kl. 15-16
Torsdag	Kl. 15-17
Torsdag	Kl. 19-22
Fredag	Kl. 15-17

## Tilmelding og betaling til motions hold

Tilmelding skal ske online gennem foreningens medlemsportal. Onlinetilmeldingen starter den 1. august 2016.

- Gå ind på vores hjemmeside ([www.ng-gymnastik.dk](http://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.

## 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 11. september 2016 til 18. juni 2017) 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:

26. august 2016—23. september 2016—28. oktober 2016—2. december 2016—6. januar 2017—24. februar 2017—7. april 2017—2. juni 2017

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