Nivå Gymnastikforening

Program 2017-2018

KVALITET

www.ng-gymnastik.dk

Velkommen til gymnastiksæsonen 2017-2018

Velkommen til sæsonen 17/18 i Nivå Gymnastikforening

Nivå Gymnastikforening byder velkommen til vores 90 års jubilæumssæson. I den anledning arbejder bestyrelsen på at finde en festlig måde at markere jubilæet på.

Vi oplever stor interesse, fra mange der gerne vil gå til gymnastik i Nivå Gymnastikforening. Vi gør vores bedste for at oprette så mange hold som muligt, men det kniber med at finde plads til flere hold i foreningens nuværende rammer.
Foreningen modtog i starten af året midler fra Kulturministeriets Folkeoplysningspulje. Midlerne er gået til at opstarte samarbejdsforløb med Kokkedal Skole. Det første projekt var en stor succes. Nivå Gymnastikforening ser frem til endnu et projekt i efteråret 2017, og håber på at der kan findes midler til at gøre samarbejdet permanent.
Foreningen lægger mange kræfter i arbejdet omkring etablering af Gymnastikkens Hus i Fredensborg Kommune. Formålet med projektet er af få etableret tidssvarende gymnastikfaciliteter blandt andet til de gymnastikgrene vi dyrker i Nivå Gymnastikforening. For at det kan lykkedes, 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 og fast udenbys træninger i hhv. København og Helsinge.
Det er ligeledes vigtigt, at tidshorisonten 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 planlægges at stå færdigt i 2019, og der er afsat 22,3 mio. kr. i Fredensborg Kommunes budget. Vi ser frem til det endelige resultat og glæder os over, at projektet har bred opbakning fra borgere og politikere i Fredensborg Kommune.

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 hver mandag og fredag fra kl. 10.00-12.00. 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 interesserede 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. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Luise Grønberg.

MB 102 Forældre/barn 3-4år

Lørdag 10.00-10.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.
kr. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Luise Grønberg.

Springgymnastik for piger og drenge 4-6 år

Her skal vi lave gymnastik, bevæge os og træne grovmotorikken. Vi skal prøve de forskellige redskaber, som gymnastikken byder på og bare have det sjovt. Holdet er uden mor og far, som dog er velkomne til at vente i gangarealet, mens børnene er til gymnastik. Af og til inviteres de inden for, så de kan se, hvad børnene har øvet.

MB 103 Springgymnastik for piger og drenge 4-6 år

Mandag 16.00-16.50 i NKK-hallens sal.
kr. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Clara Dige.
Øvrige trænere: Joanne Larsen og Maja Gaardboe.

MB 104 Springgymnastik for piger og drenge 4-6 år

Onsdag 16.00-16.50 i NKK-hallens sal.
kr. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Clara Dige.
Øvrige trænere: Ellen Moradi og Astrid Jakobsen.

MB 105 Springgymnastik for piger og drenge 4-6 år

Tirsdag 16.30-17.20 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.
kr. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Luise Grønberg.
Øvrige trænere: Astrid Tingdal, Cassandra Ernst og Asta Ladefoged.

Trampolin for piger og drenge 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 106 Trampolin for piger og drenge 0.-3. klasse

Fredag 16.00-16.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
kr. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Katrine Høy.
Øvrige trænere: Victoria Flykt.

MB 107 Trampolin for piger og drenge 4. klasse og ældre

Fredag 17.00-17.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
kr. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Katrine Høy.
Øvrige trænere: Victoria Flykt.

Drengegymnastik fra 6 år

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. Bensving og ringe. Det betyder ikke noget, om du er nybegynder eller har gået før. Her er plads til alle.

MB 108 Drengegymnastik 0.-3. klasse

Mandag 16.00-18.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
Fredag 16.00-18.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
kr. 2300,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Noah Vedfelt.

MB 109 Drengegymnastik 4. klasse og ældre

Mandag 19.30-21.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
Onsdag 19.00-20.30 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
Torsdag 19.00-20.30 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
kr. 2350,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Michal Janik.
Øvrige trænere: Magnus Lindstrøm.

Springgymnastik for piger fra 6 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 110 Springgymnastik for piger 0.-3. klasse

Mandag 17.00-17.50 i NKK-hallens sal.
kr. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Clara Dige.
Øvrige trænere: Joanne Larsen og Maja Gaardboe.

MB 111 Springgymnastik for piger 0.-3. klasse

Onsdag 17.00-17.50 i NKK-hallens sal.
kr. 860,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Clara Dige.
Øvrige trænere: Ellen Moradi og Astrid Jakobsen.

MB 112 Springgymnastik for piger 0.-6. klasse

Tirsdag 14.30-15.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
kr. 1150,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Asia Litewka-Paprota.
Øvrige trænere: Amanda Dam.

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

Tirsdag 17.30-18.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.
Søndag 11.30-12.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.
kr. 2140,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Luise Grønberg.
Øvrige trænere: Astrid Tingdal, Cassandra Ernst, Emily Fjellerup, Asta Ladefoged og Louise Klauber.

MB 114 Springgymnastik for piger 4. klasse og ældre

Mandag 18.30-19.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen.
Torsdag 16.00-17.20 i NKK-hallens sal.
kr. 2140,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Morten Koudal.
Øvrige trænere: Nicoline Witt, Dawid Paprota og Magnus Lindstrøm.

Motion for mænd—men tag gerne din ægtefælle med

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 201 Motion for mænd—men tag gerne din ægtefælle med

Mandag 20.00-21.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.
kr. 390,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Henry Angelo.

Oldboys

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

MV 202 Oldboys

Tirsdag 19.00-19.50 på NKK-hallens sal.
kr. 390,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Viggo Jørgensen.
Øvrige trænere: Claus Smidt.

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 203 Motion for mænd og kvinder 50+

Mandag 19.00-19.50 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.
kr. 390,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Marianne Jørgensen.
Øvrige trænere: Birgit Frank Nielsen og Solveig Simonsen.

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 koordination. Samtidig bliver musklerne masseret. Det giver velvære og afspænding. Foreningen 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. 570,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Suzanne Bosselmann.

MV 205 Ballstik 2—Sammensatte serier

Onsdag 19.00-19.30 i NKK-hallens sal.
. kr. 330,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Suzanne Bosselmann.

Callenetics og motion for damer

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

MV 206 Callenetics og motion for damer

Torsdag 17.30-18.45 i NKK-hallens sal.
kr. 660,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Rya Sørensen.

Yoga

Find et mentalt fristed og balance gennem yoga! Giv dig selv en pause i din hverdag, hvor du fokuserer på din indre balance.

MV 207 Yoga

Mandag 12.15-13.45 i Egedalshallens spejlsal.
kr. 1600,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Jeanette Sönnergren.

MV 208 Yoga

Fredag 12.15-13.45 i Egedalshallens spejlsal.
kr. 1600,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Jeanette Sönnergren.

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 209 Zumba Fitness

Tirsdag 19.00-20.00 på Kokkedal Skole VEST—Holmegårdshallen sal 2.
kr. 680,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Trine Winther.

MV 210 Zumba Fitness

Torsdag 19.30-20.30 i NKK-hallens sal.
kr. 680,00 for hele sæsonen.
Ansvarlig træner: Maria Bennedbæk.

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 konkurrencesport, og vi forventer derfor, at gymnasterne møder engagerede op til alle træningstimerne. 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 regionskonkurrencer 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, bensving, 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	Mandag	Kl. 18-19
2	Tirsdag	Kl. 20-21
2	Onsdag	Kl. 19-21
2	Torsdag	Kl. 20-21
2	Fredag	Kl. 18-19
2	Lørdag	Kl. 11-12
1	Søndag	Kl. 11-14

NKK-hallens sal

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

Pris: 500 kr. for single og 1000 kr. for double—for hele sæsonen.

Tilmelding og betaling til motions hold

Tilmelding skal ske online gennem foreningens medlemsportal. Onlinetilmeldingen starter den 1. august 2017.

- 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.

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 10. september 2017 til 18. juni 2018) For alle børn op til 10 år - og kun i følge med voksne.
Kun kr. 30 pr. barn.
Tilmelding foregår via "Holdtilmelding" 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 invitere 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:
15. september 2017—17. november 2017—12. januar 2018—23. februar 2018—20. april 2018—8. juni 2018

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

Tryk: PrintHouse.dk Illustrationer: Lars Rune illustrationer Web-site: larsrune.com Tlf. 25 37 63 25