

Nakskov Gymnastikforenings 101. sæson 2011-2012



VÆR RASK • VÆR KVIK • GØR GYMNASTIK • NGF FAVNER VIDT

Med dette slogan byder Årets Forening, Nakskov Gymnastikforening velkommen til sæson nr. 101. En stab af velkvalificerede trænere er klar, nedenstående program er for alle aldre og af begge køn. Vi har bestræbt os på, at lave et så varieret udbud, så der også vil være noget for dig.

**Tilmelding onsdag d. 31. aug.
kl. 17 - 19 i klublokalerne, Klostergade 22
(under Musikskolen)**



Yderlige oplysninger fås ved tilmeldingen eller på de enkelte holds træningstider i salene eller på tlf. 60 45 48 92

Holdene * For specielt udtagne gymnaster med henblik på konkurrencedeltagelse. For deltagerne finder der en løbende evaluering sted, så NGF altid kan stille stærkeste opstilling ved kreds- og danske mesterskaber.

Holdene # Se Old Boys, se sjov lørdag/søndag

Far/mor/barn 0-3 år + Børnegymnastik 5-6 år:

Social, psykisk, motorisk og fysisk udvikling. Legebetonede, men målrettede udfordrende aktiviteter. Krybe, kravle, klatre og balancere. Afprøvning af nye grænser – undgå tumlere og fumlere.

3-5 år med forældre/bedste forældre:

Gymnastik, hvor børnene nyder samværet med forældre/bedsteforældre, vi hopper, løber, leger, laver akrobatik i det hele taget nyder at være sammen med vores børn både med og uden redskaber.

3-5 år uden forældre:

Gymnastik, sjov og leg - vi løber, hopper og lærer at bruge vores egen krop, både med og uden redskaber.

Redskabsgymnastik piger/drenge:

Gradvis opbyggende øvelser og spring i de mange forskellige redskaber (bom, barre, hest, gulv, bensing, ringe, reck, air track m.m.)

Old Boys: For friske mandfolk mellem 30 og 100 år. Opvarmning og træning til musik. Starter først mandag d. 3. oktober.

Ældreidræt DERUDA' m/K for pensionister m.m.:

Alle kan være med. Kom som du/l er, bevar livskvaliteten, selvspekt og livsmod. Styrk det sociale netværk, sæt selv grænser, foredrag, motion, spil, gymnastik, mental afspænding m.m.

Sjov lørdag & sjov søndag:

Adgang til fri udfoldelse for alle piger og drenge, ca. 3-12 år (mini Tarzan og Jane) Sansemotorisk udfoldelse på air track, trampolin, skumgrav, krybe, kravle, springe, hoppe. Kom og leg med jeres barn. Man behøver ikke være fast medlem. Starter den 10. & 11. september.

Kontingent året ud:

Hold med * (lukkede hold) vil få tilsendt opkrævning med kontingent, der svare til træningsmængden.

Startgebyr for alle ved tilmelding kr. 25,-.

- Far/mor/barn 0-3 år: Kr. 250,-
- Børnegym. 3-5 og 5-6 år: Kr. 250,-
- Redskabspiger 9-11 år: Kr. 400,-
- Old Boys: Kr. 225,-
- Stavgang: Kr. 100,-
- Forældre/barn 3-5 år: Kr. 250,-
- Redskabspiger 1 beg. fra 6-8 år: Kr. 400,-
- Redsk. drenge 6-12 år: Kr. 400,-
- Ældreidræt: Kr. 175,-
- Sjov lørdag/søndag pr. gang kr. 20,-

TRÆNERE:

HJ = Henning Johansen, **AW** = Alex Wilinski, **SL** = Susanne Larsen, **BB** = Birgitte Bertelsen, **AR** = Anita Rasmussen, **AJ** = Andreas Johanns, **HS** = Henri Sandau, **UP** = Ulla Popp, **BJ** = Birgit Jensen, **FJ** = Fie Jonassen, **NP** = Nicoline Pedersen, **DS** = Dorte Stokholm, **AG** = Anette Gunnarsen, **MJ** = Magnus Johanns, **DP** = Gitte Petersen, **SR** = Sabine Rasmussen, **NB** = Nanna Brochmann.

DAGE	KLOKKEN	HOLD	HAL/SAL	TRÆNERE
Mandage	16,15-17,15	1 Børnegymnastik m/k 3 – 5 år	NIC 2	
„	17,15-18,15	2 Forældre/Barn 3 – 5 år	NIC 2	DS+AG
„	15,30-17,30	*3 Redsk. Dr. Talent gr.2	NIC 3	AW
„	17,00-20,00	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
„	16,00-17,30	5 Redsk. Piger 1 beg. 6-8 år	NIC 3	SL/NB
„	16,00-17,30	6 Redsk Piger 9-11 år	NIC 3	SR+DP
„	15,30-17,30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	BB+AJ
„	17,00-20,00	*8 Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR
„	19,00-20,00	9 Old Boys	Elvej dr.sal	HS
Tirsdays	16,30-17,30	10 Far, mor & barn 0-3 år	NIC 2	SL+UP
„	16,30-18,00	11 Børnegymnastik øvede 5-6 år	NIC 4+3	HJ+MJ
„	15,30-17,00	12 Redsk drenge 6-12 beg.	NIC 3	AW
„	16,00-18,00	13 Redsk. piger 2 øvede	NIC 3	FJ
„	17,00-19,00	16 Redsk. Piger 12+	NIC 3	NP
„	17,00-20,00	* Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
„	17,00-20,00	* Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR
„	18,30-20,00	14 Stavgang	NIC 3	BJ
Onsdage	10,00-12,00	15 Ældreidrætten – DERUDA'	NIC 5+6	BJ
„	15,30-17,30	* Redsk. Dr. Talent Gr. 2	NIC 3	AW
„	16,00-17,30	* Redsk. Piger 9-11 år	NIC 3	SR+DP
„	16,00-17,30	* Redsk. Piger 1 beg. 6-8 år	NIC 3	SL/NB
„	15,30-17,30	* Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	BB+AJ
„	17,00-20,00	* Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
„	17,00-20,00	* Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR+FJ
Torsdays	15,30-17,00	* Redsk drenge 6-12 beg.	NIC 3	AW
„	16,00-18,00	* Redsk. piger 2 øvede	NIC 3	FJ
„	17,00-19,00	16 RedskPiger 12+	NIC 3	NP
„	17,00-20,00	* Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
„	17,00-20,00	* Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR
„	19,00-20,00	#7 Old Boys	Elvej dr.sal	HS
Fredage	15,30-17,30	* Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	BB+AJ
„	15,30-18,30	* Redsk. Dr. Talent Gr. 2	NIC 3	AW
„	15,30-18,30	* Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
Lørdage	10,00-13,00	Redsk. Dr. Talent Gr. 2	NIC 3	AW
„	10,00-12,00	* Redsk. piger 2	NIC 3	FJ
„	10,00-13,00	* Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
„	11,00-14,00	* Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR
„	15,00-16,00	#18 Sjov lørdag pi. + Dr./start 10. sept.)	NIC 3	Forskellige
Søndage	15,00-16,00	#19 Sjov søndag pi. + Dr./start 11. sept.)	NIC 3	Forskellige