

Nakskov Gymnastikforenings

108. sæson 2018-2019



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

Nakskov Gymnastik forening byder velkommen til sæson nr. 108, hvor vi tilbyder gymnastik for alle aldre, for piger, drenge, kvinder og mænd. Vi har gode tilbud til børn, voksne, motionister, dem der vil hygge træne og til konkurrence gymnaster, samt dem som træner for at vinde medaljer.

**Tilmelding torsdag den 30. august
kl. 17-18.30 i NIC Gymnastikcenter
A.E. Hansensvej 1 (hal 2)**



DAGE	KLOKKEN	HOLD	HAL/SAL	TRÆNERE
Mandage	16,15-17,15	1 Børnegymnastik m/k 3- 5 år	NIC 2	UP+AP
„	17,15-18,15	2 Spring/rytme Pi/Dr fra 6 til ca. 9 år	NIC 2	MHC+AP
„	15,30-17,30	*3 Redsk. Dr. Talent gr.3	NIC 3	AW+CS
„	17,00- 19,30	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. 2	NIC 3	AW+CS
„	17,00-20,00	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW
„	16,00-18,00	*13 Redsk. Piger 2 øvede	NIC 3	IV
„	16,00-17,30	5 Redsk. Piger 1 beg. 6-9 år	NIC 3	SL
„	15,30-17,30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	AJ+ DH
„	17,00-20,00	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ
„	19,00-20,00	#9 Old Boys	Elvej dr.sal	BH +OJ
Tirsdage	15,30-17,00	12 Redsk drenge 6-8 år.	NIC 3	AW+BSN
„	15,30-17,30	12b Redsk drenge 9-12 år	NIC 3	AW+BSN
„	16,30-17,30	10 Far, mor & barn 0-3 år	NIC 2	SL
„	17,00-20,00	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW
„	17,00-20,00	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ+AR
Onsdage	10,00-12,00	#15 Ældreidrætten – DERUDA'	NIC 5+6	BJ
„	16,45-18,15	11 Børnegymnastik 5-6 år	NIC 3+4	AP+MJ
„	15,30-17,30	*3 Redsk. Dr. Talent Gr. 3	NIC 3	AW
„	16,00-17,30	5 Redsk. Piger 2. 10-14 år	NIC 3	SL
„	16,00-18,00	*13 Redsk. Piger 2 øvede	NIC 3	IV
„	15,30-18,30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	AJ+ER
„	17,00-19,30	*4 Redsk. Dr. Talent Gr. 2	NIC 3	AW+CS
„	17,00-20,00	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW+CS
„	17,00-20,00	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ+MS
Torsdage	15,30-17,00	12 Redsk drenge 6-8 år.	NIC 3	AW+BSN
„	15,30-17,30	12b Redsk drenge 9-12 år	NIC 3	AW+BSN
„	17,00-19,30	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. 2	NIC 3	AW
„	17,00-20,00	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW
„	15,30-18,30	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ
„	18,45-20,00	14 Spring/rytme Pi./Dr. Fra 9 år	NIC 3+2	DS+AT+ MCH
„	19,00-20,00	#9 Old Boys	Elvej dr.sal	BH +OJ
Fredage	15,30-17,30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	AJ+ RS
„	15,30-18,00	*4 Redsk. Dr. Talent Gr. 2	NIC 3	AW+CS
„	15,30-18,00	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AJ
Lørdage	10,00-13,00	*4 Redsk. Dr. Talent Gr. 2	NIC 3	AW+CS
„	10,00-13,00	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW+CS
„	10,00-13,00	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ+AR
„	14,00-16,00	#18 Sjov lørdag pi. + Dr. /start 15. sept.)	NIC 3	Forskellige
Søndage	14,00-15,00	#19 Sjov søndag pi. + Dr. /start 16. sept.)	NIC 3	Forskellige

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 regions- og danske mesterskaber.

Holdene # Se Old Boys, se sjov lørdag/søndag, se Ældreidrætten-Deruda'

Far/mor/barn 0-3 år + Børnegymnastik 5-6 år: Social, psykisk, motorisk og fysisk udvikling. Legebetonede, men målrettende udfordrende aktiviteter. Krybe, kravle, klatre og balancere. Afprøvning af nye grænser – undgå tumlere og fumlere.

3-5 år uden forældre: Gymnastik, sjov og leg - vi løber, hopper og lærer at bruge vores egen krop, både med og uden redskaber.

Spring-rytme for piger og drenge fra 6 til ca. 9 år: Gymnastik for piger og drenge, hvor der laves mange former for sjov gymnastik, akrobatik, grundøvelser i spring gymnastikke og små serier.

Redskabsgymnastik piger hold 5 & drenge hold 12 ikke konkurrence hold: Gradvis opbyggende øvelser og spring i de mange for skellige 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 mandag den 1. oktober.

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

Alle kan være med. Kom som du er, bevar livskvaliteten, selvrespekt og livsmod. Styrk det sociale netværk. Der er pt. kun ganske få pladser på holdet.

Spring- rytme for piger/drenge fra ca. 9. år: Gymnastik for børn & unge - der laves mange former for sjov gymnastik, akrobatik, serier og spring for både piger og drenge fra ca. 9 år og opefter. Holdet er for både nye og "gamle" gymnaster. Der vil ca. 1 gang hver anden måned være hygge i klubben efter træning. Holdet deltager også i opvisninger forskellige steder på Lolland.

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. Starter den 15. og 16. september. (Al deltagelse kun ifølge med voksne) yderlige oplysninger ang. sjov lørdag/søndag kan findes på NGF's hjemmeside: www.nakskovgf.dk fra 6. september.

Startgebyr for alle ved tilmelding kr. 25,-. + Kontingent året ud:

Far/mor/barn 0-3 år: Kr. 250,-
Spring-rytme Pi./Dr. Fra 5 til ca. 9 år kr. 250,-
Børnegym. 3-5: Kr. 250,-
Børnegym 5-6 år: Kr. 275,
Spring/rytme Pi/Dr. Fra c. 9 år kr. 275,
Redskabspiger beg. fra 6-9 år og 10-14 år: Kr. 300,-
Redsk. drenge 6-8 år: Kr. 425,-
Redsk. drenge 9-12 år: Kr. 475,-
Old Boys: Kr. 225,-
Ældreidræt: Kr. 200,-

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

TRÆNERE:

AW = Alex Wilinski, **CS** = Charlotte Schøning, **AJ** = Andreas Johans, **DH** = Dominika Haja, **ER** = Emma Rasmussen, **RS** = Rose Stokholm, **SL** = Susanne Larsen, **AR** = Anita Rasmussen, **IV** = Isabella Vilhelmsen, **UP** = Ulla Popp, **AP** = Anna Petersen, **MHC** = Merete Hove-Christensen, **BJ** = Birgit Jensen, **DS** = Dorte Stokholm, **AT** = Anders Tobiasen, **BSN** = Benjamin Smidt-Jensen, **BH** = Bent Hansen, **OJ** = Ole Jensen, **MJ** = Magnus Johansen