TEAM VOKSNE, HOLDET FOR ALLE VOKSNE
Tirsdag d. 8/9 kl. 19.30 – 20.30 (NY TID !!!!!!)
Instruktører: Anni Kloppenborg
Kontaktperson: Hans Wollesen
Kontingent: 425 kr. inkl. T-shirt

Trænger du til at få rørt dig, og samtidig have det sjovt, er dette holdet for dig. Der vil hver gang hovedsageligt være grundtræning, boldspil, m.m. men vi prøver også andre sjove aktiviteter. (Og så hygger vi os med lidt kage en gang imellem…)

SENIOR MOTION
Tirsdag d. 22/9 kl. 9.00 – 10.00
Instruktør: Margit Rindom & Birthe Kjuhl
Kontingent 200 kr. indtil jul

Hej M/K´er

Holdet er foreløbig fra september til jul. Holdet hvor mobile- og mindre mobile mk'ere kan være med. Vi arbejder kroppen igennem med styrke- kondition og puls op træning

Dance 4 Fun
Onsdag d. 21/10 kl. 19.30-20.30
Instruktører: Helle Jeppesen og Elise Madsen
Sted: 1913 bygningen overfor Landsbyhuset
Kontingent: 375 kr. (alternativt 25,- pr. gang)

Få motion på en sjov måde til god musik og glade rytmer. Holdet er for alle, der ligesom os bare godt kan lide at danse og mangler noget motion der er sjovt og får humøret op

VIGTIGE DATOER – sæt X i kalenderen
Ingen gymnastik i ugerne: 42, 52, 53 (2020) uge 7 (2021) Sjov Fredag,
Landsbyhuset: 30. – 31.10. 2020 (Micromix, Macromix og NØF Mix)
Juniorstævne, Nustrup: Lørdag d. 27. februar 2021 (NØF Mix) Opvisning Vejen: 6. eller 7. marts 2021 (Micromix, Macromix og NØF Mix)
Opvisning Landsbyhuset: Lørdag d. 20. marts 2021 (alle undtaget Senior)
Opvisning Rødding: 21. marts 2021 (Micromix, Macromix og NØF Mix)

GYMNASTIKUDVALGET

Louise Bang	6111 2719
Bettina Jørgensen	2061 2334
Maibritt Jepsen	2297 7775
Randi Møller	2721 6740

Betaling foregår via www.osterlindetif.dk

ØSTER LINDET IDRÆTSFORENING

GYMNASTIK SÆSONPROGRAM 2020/2021

Folderen indeholder en beskrivelse af de hold, som ØIF arrangerer. Vi håber den giver et godt overblik over vores tilbud i den kommende sæson.

Bemærk de forskellige startdatoer på det enkelte hold.

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte gymnastikudvalget.

Hej alle børn og forældre,

Fundamentet for god gymnastik er, at kroppen bliver stærk og smidig, derfor indgår basistræning i hver træning. For os er det vigtigt, at børn lærer vejen til at kunne udføre spring korrekt og i den rigtige rækkefølge.

Hvert år er vores dygtige frivillige på kurser, for at vi kan sikre os, at de er fyldt med gode ideer til træningen, kan udfordre børnene og modtage små som store børn under springene.

OBS OBS OBS OBS

CORONA: I forhold til Corona følger vi fortsat myndighedernes og DGI's anbefalinger, så alle gymnaster trygt igen kan komme til gymnastik.

Gymnasterne skal afleveres **udenfor** ved hallens indgang (tidligst 5-10 min. før start), trænere og hjælpere står klar til at modtage dem. Undtaget er de puslinge forældre der deltager på gulvet med deres barn. I træningstiden er forældre velkomne til at opholde sig i 1913 bygningen ved siden af hallen.

Alle gymnaster SKAL komme omklædt, omklædningsrummene må KUN benyttes som garderobe. Ved endt træning benytter gymnasterne udgangen på modsatte side af hallen.

Vi forventer alle overholder myndighedernes retningslinjer og anbefalinger.

Velkommen til en ny sæson, vi glæder os til at se jer!

PUSLINGE (1 - 6 år (ikke skolebørn))
Tirsdag d. 8/9 kl. 16.15 – 17.00
Instruktører: Maibritt Jepsen, Randi Møller & Louise Bang
Hjælpere: Sofie K, Ida, Lykke, Clara C
Kontaktperson: Maibritt Jepsen
Kontingent: 400 kr. incl. t-shirt

Hej Puslinge og forældre, Kom og få det sjovt sammen med os. Som noget nyt vil vi denne sæson dele holdet i 2: et hold for børn der har 1 forældre med på gulvet og et hold for børn der ikke har 1 forældre med på gulvet (det kræver at barnet kan klare sig selv.) Vi skal synge, springe, danse, hoppe og lave en masse andre sjove ting. Vi er klar til en ny sæson, og håber I har lyst til at komme og lege med os!

MICROMIX (0. kl. – 2. kl.)
Tirsdag d. 8/9 kl. 17.10 – 18.10 (OBS NYT TID!!!!!!)
Instruktør: Mikael Rindom
Hjælpeinstruktører: Sandie, Morten, Frederikke, Erik, Louise, Annemette
Kontaktperson: Eva Carstensen
Kontingent: 475 kr. inkl. opvisningstøj og Sjov Fredag

Hej Micromix'er,

Synes du det er sjovt at lave gymnastik, lege, hoppe (i sengen :O), springe og meget mere, så er vores hold lige noget for dig! Vi lærer b.la. at slå kolbøtter, vejrmøller, at stå på hænder og måske du ender med slå en sej salto? Alle kan være med på deres eget niveau og lærer helt sikkert noget nyt i løbet af sæsonen. Vi træner sammen både piger og drenge. Der skal grines og svedes - det bliver sjovt, men også lidt hårdt :O) Vi glæder os til vi ses.

MACROMIX (3. kl. – 5. kl.)
Tirsdag d. 8/9 kl. 18.20 – 19.20 (OBS NYT TID!!!!!!)
Instruktør: Mikael Rindom
Hjælpeinstruktører: Morten, Frederikke, Clara D, Sofie S
Kontaktperson:
Kontingent: 475 kr. inkl. opvisningstøj og Sjov Fredag

Halløj og velkommen på Macromix, på vores hold skal vi ha det sjovt, så kom og vær med uanset om du er begynder eller øvet gymnast, dreng eller pige. Vi skal styrke vores muskler, træne vores smidighed og vi får helt sikkert sved på panden, når vi går igang med serier og seje spring. Vi ses!

NØF Mix (fra 6. kl.) – NYT HOLD !!!
Mandag d. 7/9 kl. 17.30 – 18.45
Instruktør: Mikael Rindom, Per Barsøe Jacobsen
Hjælpeinstruktører: Jonas Juhl og Mette Wollesen
Kontaktperson: Bettina Jørgensen
Kontingent: 2 x 300 kr. (*se bemærkning nedenfor) incl. opvisningstøj, Sjov Fredag og Nustrup stævne samt træning 06.12.20 i Gram, 10.01.21 i Rødding og 07.02.21 i Vejen (egen transport)

Hej alle friske piger og drenge,

Velkommen til vores nye hold NØF Mix, som er et samarbejde mellem Nustrup Ungdomsforening og ØIF. Er du til fede spring og flotte serier, så er NØF Mix noget for dig. Er du klar til en masse udfordringer, så kom og vær med. Vi glæder os til at komme i gang, vi ses

*Yderligere information fås til første træning