



# TIK-Gymnastik

Program for vintersæsonen 2019/2020

## Hold for småbørn og forældre/bedsteforældre

### Hold 3 Mini-trolde 10-18 måneder med forældre

Forældre/barn gymnastik for de allermindste, hvor vi stimulerer sanserne og hjælper din babys motoriske udvikling. Vi skal snurre, gynges, svæve, massere, hoppe og nyde at være sammen. Vi vil allerede i en tidlig alder styrke og motiverer babyerne til at bevæge sig. Bevægelsesglæde sættes i centrum.

**Instruktører: Sandra og Kamilla**

**Tid og sted: Mandag 16.15-16.50, Parkskolen A-sal**

### Hold 4 Tumlinge-trolde, 2-3 år med forældre/bedsteforældre

Tumlinge-trolde er holdet for de mindste gymnaster, som er klar til træde ind i gymnastikkens univers sammen med en tryk voksen (forældre/bedsteforældre/moster m.fl.) Vi arbejder med sansemotorik, koordinationsøvelser og grundelementer inden for gymnastikken. Vi skal igennem leg og redskabsbaner bl.a. lære at slå kolbøtter, gå på line, svinge i torve og hoppe ned på madrasser. Holdet giver dit barn kropserfaring og kropskontrol, og danner et fundament for barnets udvikling. Vi forventer, at den voksne også deltager.

**Instruktører: Sandra og Kamilla**

**Sted: Mandag 17.00-17.40, Parkskolen A-sal**

### Hold 5 Hoppetrold 3-4 år med forældre/bedsteforældre

Holdet er en blanding af opvarmning, bevægelse og redskabsbaner, hvor børnene kan tumle, springe og træne deres motorik. Vi skal hoppe, rulle, kravle, balancere, men først og fremmest skal vi have det sjovt. Igenem forskellige redskabsopstillinger får vi fortrolighed med redskaberne, styrket koordinationen og balanceevnen. Hoppetrold er et hold for børn og voksne - tilrettelagt med fokus på børnene, så for at gøre det til en god oplevelse for alle, er det nødvendigt, at de voksne er aktive med deres barn og er deltagende.

**Instruktør: Tine, Freja og Thea**

**Tid og sted: Tirsdag 16-16.55, Parkskolen B-sal**

## Hold for børn uden forældredeltagelse

### Hold 6 Springløpper, 4-6 år uden forældre

Holdet er for piger og drenge, der har lyst til at bevæge sig og have det sjovt. Vi varmer kroppen op, og igennem forskellige redskabsopstillinger får vi fortrolighed med redskaberne, styrket koordinationen og balanceevnen. Vi skal hoppe, rulle, kravle, balancere, det må gerne være en lille smule farligt og højt, men først og fremmest skal vi have det sjovt. Indimellem styrker vi musklerne, og vi leger små lege. Vi vil også træne lidt regler og disciplin, så gymnasten bliver klar til evt. videre springtræning.

**Instruktør: Tine, Freja og Thea**

**Tid og sted: Tirsdag 17-18, Parkskolen B-sal**

### Hold 70 Rytme piger 4-6 år

Holdet er for piger i alderen 4-6 år, der ser en mulig fremtid indenfor konkurrencegymnastik. Holdet er for nybegyndere, der gerne vil lege med redskaber og få kendskab til gymnastikkens fundamentale grundtrin. På holdet vil vi træne ballet, lege med redskaber såsom tøndebånd, bold, køller, vimpel og tov og træne grundtræning. Der vil være masser af lege med koordinations, smidighed, styrke og kondition inddraget. Samtidig vil der være stor fokus på rytme- og musikforståelse. Ved yderligere spørgsmål kontakt Louise Jørgensen, [louise\\_joergensen@msn.com](mailto:louise_joergensen@msn.com)

**Instruktører: Louise J og Karoline**

**Tid og sted: Torsdag 16-17, TIC G-sal**

**Sæson start: Onsdag den 29. august 2019**

**Sæson slut: Onsdag den 23. april 2020**



*De fleste foto i dette program er taget af fotograf Anette Wolfsen*

### Hold 10 Hip hop dans 7-9 år

Hiphop dans, disco dans og andet dans. På dette hold lærer vi koreografier og trin med fokus på danseglæde, bevægelse og sammenhold. Det handler om at have det sjovt og lære nye danse og trin. Det er underordnet, om du har danset før. Om du er ved at fylde 7 eller nærmer dig de 10 år gør ingen forskel for, om du kan deltage på holdet.

**Instruktør: Simone**

**Tid og sted: Onsdag 17-18, Parkskolen A-sal**

### Hold 71 Rytme piger 7-11 år

Holdet er for piger i alderen 7-11 år, der elsker at bevæge kroppen, grine og have det sjovt, og som ser en mulig fremtid indenfor konkurrencegymnastik.

Vi laver en blanding mellem dans, ballet og gymnastik fx. med vimpler, tøndebånd og

bolde. Vi varmer op til musik og træner bl.a. vores motorik, smidighed, koordination og kondition gennem sjove lege.

Ved yderligere spørgsmål kontakt Louise Tarp Jørgensen på L.TJ@live.dk

**Instruktører: Louise TJ og Elizabeth J**

**Tid og sted: Onsdag 16-17, E-sal TIH**

**Sæson start: Onsdag den 28. august 2019**

**Sæson slut: Onsdag den 22. april 2020**

### Hold 11 Teen Dance, fra 10 år

Hiphop dans, disco dans og andet dans. På dette hold lærer vi koreografier og trin med fokus på danseglæde, bevægelse og sammenhold. Det handler om at have det sjovt sammen som hold og lære nye danse og trin.

**Instruktør: Nikoline**

**Tid og sted: Mandag, kl. 17.45-18.45 Parkskolen A-sal**

## Overview over hold for småbørn med forældredeltagelse

### Hold 3 Mini-trolde 10-18 måneder med forældre

**Instruktører: Sandra og Kamilla**

**Mandag kl. 16.15-16.50 Sted: Parkskolen A-sal Pris: 700 kr.**

### Hold 4 Tumlinge-trolde 2-3 år med forældre/bedsteforældre

**Instruktører: Sandra og Kamilla**

**Mandag kl. 17.00-17.40 Sted: Parkskolen A-sal Pris: 700 kr.**

### Hold 5 Hoppetrolde 3-4 år med forældre/bedsteforældre

**Instruktør: Tine, Frejae og Thea**

**Tirsdag 16-16.55 Sted: Parkskolen B-sal Pris: 900 kr.**

## Overview over hold for børn UDEN forældredeltagelse

### Hold 6 Springløpper

**Instruktør: Tine, Freja og Thea**

**Tirsdag kl. 17-18 Sted: Parkskolen B-sal Pris: 900 kr.**

### Hold 70 Rytme piger 4-6 år

**Instruktører: Louise J og Karoline**

**Torsdag kl. 16-17 Sted: TIC G-sal Pris: 900 kr.**

### Hold 10 Hip hop dans 7-9 år

**Instruktør: Simone**

**Onsdag kl. 17-18 Sted: Parkskolen A-sal Pris: 900 kr.**

### Hold 71 Rytme piger 7-11 år

**Instruktører: Louise TJ og Elizabeth J**

**Onsdag kl. 16-17 Sted: TIC E-sal Pris: 900 kr.**

### Hold 11 Teen Dance fra 10 år

**instruktør: Nicoline**

**Mandag kl. 17.45-18.45 Sted: Parkskolen A-sal Pris: 900 kr.**

## Springhold for børn og unge

### Hold 6 Springløpper, 4-6 år uden forældre

Holdet er for piger og drenge, der har lyst til at bevæge sig og have det sjovt. Vi varmer kroppen op, og igennem forskellige redskabsopstillinger får vi fortrolighed med redskaberne, styrket koordinationen og balanceevnen. Vi skal hoppe, rulle, kravle, balancere, det må gerne være en lille smule farligt og højt, men først og fremmest skal vi have det sjovt. Indimellem styrker vi musklerne, og vi leger små lege. Vi vil også træne lidt regler og disciplin, så gymnasten bliver klar til evt. videre springtræning.

**Instruktør:** Tine, Freja og Thea

**Tid og sted:** Tirsdag 17-18, Parkskolen B-sal

### Hold 14 Piger 6-8 år

Holdet er for piger 6-8 år, som vil lære springgymnastik. Vi øver grundteknik og leger os frem til de forskellige spring så som vejr møller, håndstand, kraftspring, forskellige trampolinspring osv. Selvfølgelig er der også plads til leg og sjov.

**Instruktører:** Britta, Berit og Camilla J, Thilde og Isha

**Tid og sted:** Onsdag 17-17.55, Springcenter Nærheden

### Hold 15 Drenge 6-8 år

Sjov træning med fuld fart på - lege, konkurrencer, styrketræning og forskellige spring i alle mulige redskaber. Her får du brændt krudtet af.

**Instruktører:** Peter J, Jette og Sussie, Jasmin og Annika

**Tid og sted:** Onsdag 17-17.55, Springcenter Nærheden

### Hold 16 Piger 9-11 år

Kom og vær med. Vi skal grine og have det sjovt og have styrket vores muskler. Vi skal også arbejde videre med de basale spring, så som håndstand, kraftspring, araber, flik, salto samt diverse trampolinspring til måtte og springgrav.

**Instruktører:** Britta, Berit, Gitte, Alberte, Thilde og Isha

**Tid og sted:** Onsdag 18-19.15, Springcenter Nærheden

### Hold 17 Drenge 9-11 år

Kom og vær med. Vi skal grine og have det sjovt og have styrket vores muskler. Vi skal også arbejde videre med de basale spring, så som håndstand, kraftspring, araber, flik, salto samt diverse trampolinspring til måtte og springgrav.

**Instruktører:** Peter J, Jette, Cecilie D, Gitte, Jasmin og Nanna

**Tid og sted:** Onsdag 18-19.15, Springcenter Nærheden

### Hold 18 Udvalgt Mix 9-11 år

Holdet er udvalgt af springinstruktørerne og træner to gange om ugen.

**Instruktører:** Vanessa, Emilie, Luna, Mads, Daniel, Gitte og Peter H

**Tid og sted:** Mandag og onsdag 19-20.30, Springcenter Nærheden

### Hold 19 Junior 12-15 år

Vi hygger os, men er seriøse under træningen. Vi kører rundt i tempo flikflak og sætter baglæns saltoer på. Vi drejer rundt i skruer og gerne også i dobbelte saltoer. Vi har desuden rytmisk serie for alle på programmet.

Vi deltager i så mange opvisninger som muligt, samt en del træningsweekender i løbet af sæsonen. Det forventes af dig som gymnast, at du har gået til gymnastik før og deltager i opvisningerne i foråret.

**Instruktører:** Vanessa, Emilie, Mads, Daniel, Gitte, Peter H, Luna og Cecilie

**Tid og sted:** Mandag og onsdag 19.00-20.30 Sprincenter Nærheden

### Hold 20 Team Easy Jump 15 år og op

På dette hold for øvede gymnaster fra 15 år og opefter, lægger vi lige stor vægt på spring og rytmeserie.

Vi elsker at have det sjovt, og vi leger med springene.

**Instruktør:** Cecilie og Luna

**Tid og sted:** Mandag 20-21.30, Springcenter Nærheden

## Oversigt over springhold

### Hold 6 Springløpper 4-6 år

Instruktører: Tine, Freja og Thea

Tirsdag kl. 17.00-18.00      Sted: Parkskolen B-sal      Pris: 900 kr.

### Hold 14 Piger 6-8 år

Instruktører: Britta, Berit, Camilla J, Thilde og Isha

Onsdag kl. 17.00-17.55      Sted: Springcentret, Nærheden      Pris: 900 kr.

### Hold 15 Drengene 6-8 år

Instruktører: Peter J, Jette, Sussie, Jasmin og Annika

Onsdag kl. 17.00-17.55      Sted: Springcentret, Nærheden      Pris: 900 kr.

### Hold 16 Piger 9-11 år

Instruktører: Britta, Berit, Gitte, Alberte, Thilde og Isha

Onsdag kl. 18.00-19.15      Sted: Springcentret, Nærheden      Pris: 1.000 kr.

### Hold 17 Drengene 9-11 år

Instruktører: Peter J, Jette, Cecilie, Gitte, Jasmin og Nanna

Onsdag kl. 18.00-19.15      Sted: Springcentret, Nærheden      Pris: 1.000 kr.

### Hold 18 UDVALGT mix 9-11 år

Instruktører: Vanessa, Emilie, Luna, Mads, Daniel, Gitte og Peter H

Mandag kl. 19.00-20.30      Sted: Springcentret, Nærheden  
Onsdag kl. 19.00-20.30      Sted: Springcentret, Nærheden      Pris: 1.400 kr.

### Hold 19 Junior 12-15 år

Instruktører: Vanessa, Emilie, Mads, Daniel, Gitte, Peter H, Luna, Cecilie

Mandag kl. 19.00-20.30      Sted: Springcentret, Nærheden  
Onsdag kl. 19.00-20.30      Sted: Springcentret, Nærheden      Pris: 1.400 kr.

### Hold 20 Team Easy Jump mix 15 år og op

Instruktører: Cecilie og Luna

Mandag kl. 20.00-21.30      Sted: Springcentret, Nærheden      Pris: 1.100 kr.



## Konkurrencehold for piger, RSG

### Hold 72 Mini gruppe (Årgang 2010 og yngre)

Holdet er for piger, som ønsker at være med i en RSG gruppe. RSG står for Rytmisk Sports Gymnastik.

På holdet arbejder vi bl.a. med grundtræning bestående af smidigheds-, styrke- og konditionstræning, samt musikforståelse og teknik med de forskellige håndredskaber; tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Herudover arbejdes der med rytmiske serier til musik, som holdet vil deltage med ved bl.a. Sjællands- og Danmarksmesterskaberne.

Da holdet er et konkurrencehold, forventes det, at man møder op til alle træninger og deltager ved alle konkurrencer.

Hvis man ikke kender til RSG, så er der mulighed for at komme til prøvetræning de første par træninger i starten af sæsonen.

Vælger man herefter at forsætte, forventes det, at man er med hele sæsonen, da holdet deltager ved konkurrencer. Der må forventes en egenbetaling til klubjakke samt konkurrencedragt og tåsko.

Er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Louise Tarp Jørgensen på [L.TJ@live.dk](mailto:L.TJ@live.dk)

**Instruktører: Louise TJ og Elizabeth**

**Tid og sted: Torsdag 16-18 TIC tennishallen**

**Sæsonstart: Torsdag den 22 august 2019**



### Bemærk special sæson:

#### Sæsonstart:

Hold 72 starter 22. august

Hold 73 starter 21. august

Hold 74 starter 26. august

Hold 75 starter 26. august

Hold 76 starter 22. august

Hold 77 starter 19. august

Hold 78 starter 19. august

#### Sæsonslut:

Efter konkurrencerne i

maj/juni 2020

### Hold 73 Rekrut gruppe (Årgang 2007, 2008, 2009)

Holdet er for piger, som ønsker at være i en RSG gruppe. RSG står for Rytmisk Sports Gymnastik. På holdet arbejder vi bl.a. med grundtræning bestående af smidigheds-, styrke- og konditionstræning, samt musikforståelse og teknik med de forskellige håndredskaber - tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Herudover arbejdes der med rytmiske serier til musik, som holdet vil deltage med ved bl.a. Sjællands- og Danmarksmesterskaberne.

Da holdet er et konkurrencehold, forventes det, at man møder op til alle træninger og deltager ved alle konkurrencer.

Hvis man ikke kender til RSG, så er der mulighed for at komme til prøvetræning de første par træninger i starten af sæsonen.

Vælger man herefter at forsætte, forventes det, at man er med hele sæsonen, da holdet deltager ved konkurrencer. Der må forventes en egenbetaling til klubjakke samt konkurrencedragt og tåsko.

Er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Louise Tarp Jørgensen på [L.TJ@live.dk](mailto:L.TJ@live.dk)

**Instruktører: Louise TJ og Elizabeth J**

**Tid og sted: Onsdag 17-19 hal C/TIC og Torsdag 16-18 tennis/TIC**

**Sæsonstart: Onsdag d. 21 august 2019**



### **Hold 74 Junior og senior grupper (Årgang 2007 og ældre)**

Holdet er for piger, som ønsker at være med i en RSG gruppe - enten en duo, demi eller femmands gruppe. RSG står for Rytmisk Sports Gymnastik.

På holdet arbejder vi med grundtræning bestående af ballet, smidigheds-, styrke- og konditionstræning, samt musikforståelse og teknik med forskellige håndredskaber (bold, tov, tøndebånd, køller og vimpel). Herudover arbejdes der med rytmiske serier til musik, som holdet vil deltage med ved bl.a. Sjællands- og Danmarks mesterskaberne.

Da holdet er et konkurrencehold, forventes det, at man møder op til alle træninger og deltager ved konkurrencerne. Egenbetaling til konkurrencedragt og træningsdragt må påregnes.

Det er en fordel at have gået til rytmisk gymnastik før. Hvis man er ny, så er der mulighed for at komme og prøve de første par træninger. Vælger man herefter at forsætte, forventes det, at man er med hele sæson, da holdet deltager ved konkurrencer.

Er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Louise Jørgensen på [louise\\_joergensen@msn.com](mailto:louise_joergensen@msn.com).

**Instruktører: Louise J, Sofie og Camilla O**  
**Tid og sted: Mandag 16-18 TIC hal C og torsdag 17-19, TIC Tennis**

**Sæsonstart 26. august**

### **Hold 75 Mini individuel (Årgang 2010 og yngre) UDTAGELSESHOLD**

Holdet er for piger, der har gået til gymnastik før, og som kunne tænke sig at prøve kræfter med endnu mere træning og konkurrence. Som individuel gymnast er man alene på gulvet og har sine egne serier, som træneren laver. Der arbejdes med redskaberne tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Gymnasterne har afhængig af alder og niveau, en til to serier - hvor den ene er uden redskab og den anden er med.



Derudover arbejdes der bl.a. med smidighed, styrke og kondition. Rytmisk Sports Gymnastik kræver mange timers træning, og som individuel gymnast kræver det også, at man kan arbejde selvstændigt på sidelinjen. Derudover forventes det, at man møder op til alle træninger og alle konkurrencer. Derudover kan der forventes egenbetaling til klubjakke, konkurrencedragt(er), tåsko og træningselastik.

**Ved yderligere spørgsmål kontakt Louise Tarp Jørgensen [L.TJ@live.dk](mailto:L.TJ@live.dk)**

**Instruktører: Louise TJ og Elizabeth**  
**Tid og sted: Mandag 16-18, TIC Hal C**

**Sæsonstart: Mandag den 26 august 2019**

### **Hold 76 Rekrut og pre-junior individuelle (Årgang 2007-2009) - UDTAGELSESHOLD**

Holdet er for piger, der har gået til gymnastik før, og som kunne tænke sig at prøve kræfter med endnu mere træning og konkurrence. Som individuel gymnast er man alene på gulvet og har sine egne serier, som træneren laver.

Der arbejdes med redskaberne tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Gymnasterne har afhængig af niveau, en til fire serier - med de forskellige redskaber.

Derudover arbejdes der bl.a. med smidighed, styrke og kondition. Rytmisk Sports Gymnastik kræver mange timers træning, og som individuel gymnast kræver det også, at man kan arbejde selvstændigt på sidelinjen. Derudover forventes det, at man møder op til alle træninger og alle konkurrencer.

Der kommer egenbetaling til klubjakke, konkurrencedragter, tåsko og træningselastik.

Ved yderligere spørgsmål kontakt Louise Tarp Jørgensen [L.TJ@live.dk](mailto:L.TJ@live.dk)

**Instruktører: Louise TJ og Elizabeth**  
**Tid og sted: Mandag 16-19 (20), TIC Hal C, og torsdag 18-19, TIC Tennis**

**Sæsonstart: Torsdag d. 22 august 2019**



### **Hold 77 Junior individuel og senior 1. division individuel (årgang 2006 og ældre) - UDTAGELSESHOLD**

Holdet er for piger, der har dyrket gymnastik før. Gymnaster som stiller op i junior eller senior 1. division har fire serier og træner derfor fire gange om ugen.

Vi arbejder med smidighed, kondition, ballet, styrke og redskabsteknik, med redskaberne tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Vi laver serier, der afspejler hver individuelle gymnasts personlighed og dygtighed. Rytmask Sports Gymnastik, RSG, kræver mange timers træning, og det forventes, at man møder op til alle træninger og konkurrencer. Der arbejdes sammen med trænerne, men man skal også have selvdisciplin til at kunne arbejde alene på sidelinjen, når træneren ser på de andre gymnaster.

Nogle af pigerne deltager også ved internationale konkurrencer, hvor der forekommer en vis egenbetaling. Ligeledes er der egenbetaling til konkurrencedragter, klubjakke, træningslejlre og redskaber. Der kan forekomme ekstratræninger i løbet af sæsonen. Dette kræver ikke ekstra betaling.

Er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Camilla Olsen på [camilla-olsen@live.dk](mailto:camilla-olsen@live.dk) eller Sofie Jørgensen på [s.joergensen94@gmail.com](mailto:s.joergensen94@gmail.com)

**Instruktører: Sofie J og Camilla O**

**Tid og sted: Mandag 18-20, TIC Hal C, onsdag 16-19, torsdag 18.30-20, TIC Tennis og fredag 16-19 (20), TIC Tennis**

**Sæsonstart den 19. august**

### **Hold 78 Senior 2. division (årgang 2006 og ældre) - UDTAGELSESHOLD**

Holdet er for piger, der har dyrket gymnastik før. Gymnaster, som stiller op i 2. division har kun to serier og har derfor mulighed for kun at træne to gange om ugen. Specifikke dage aftales mellem gymnast og instruktører.

Vi arbejder med smidighed, kondition, ballet, styrke og redskabsteknik, med redskaberne tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Vi laver serier, der afspejler hver individuelle gymnasts personlighed og dygtighed. Rytmask Sports Gymnastik, RSG, kræver mange timers træning, og det forventes, at man møder op til alle træninger og konkurrencer. Der arbejdes sammen med trænerne, men man skal også have selvdisciplin til at kunne arbejde alene på sidelinjen, når træneren ser på de andre gymnaster.

Nogle af pigerne deltager også ved internationale konkurrencer, hvor der forekommer en vis egenbetaling. Ligeledes er der egenbetaling til konkurrencedragter, klubjakke, træningslejlre og redskaber. Der kan forekomme ekstratræninger i løbet af sæsonen. Dette kræver ikke ekstra betaling.

Er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Camilla Olsen på [camilla-olsen@live.dk](mailto:camilla-olsen@live.dk) eller Sofie Jørgensen på [s.joergensen94@gmail.com](mailto:s.joergensen94@gmail.com)

**Instruktører: Camilla og Sofie**

**Tid og sted: Træningstider aftales. Timerne ligger i hold 77's tid**

**Sæsonstart den 19. august**





## Oversigt over RSG-hold

### Hold 72 Mini gruppe (Årgang 2010 og yngre)

Instruktører: Louise TJ og Elizabeth  
Torsdag kl. 16-18                      Sted: TIC Tennishallen                      Pris: 1.100 kr.

### Hold 73 Rekrudt gruppe (Årgang 2007-2009)

Instruktør: Louise TJ og Elizabeth J  
Onsdag kl. 17-19                      Sted: TIC Hal C  
Torsdag kl. 16-18                      Sted: TIC Tennishallen                      Pris: 1.200 kr.

### Hold 74 Junior og senior grupper (Årgang 2007 og ældre)

Instruktør: Louise J, sofie og Camilla O  
Mandag kl. 16-18                      Sted: TIC Hal C  
Torsdag kl. 17-19                      Sted: TIC Tennishallen                      Pris: 1.200 kr.

### Hold 75 Mini individuel (Årgang 2010 og yngre) - UDTAGELSESHOLD

Instruktører: Louise TJ og Elizabeth  
Mandag kl. 16-18                      Sted: TIC Hal C                      Pris: 1.100 kr.

### Hold 76 Rekrut- og pre-junior individuelle (Årgang 2007-2009) - UDTAGELSESHOLD

Instruktører: Louise TJ og Elizabeth  
Mandag kl. 16-19 (20)                      Sted: TIC hal C  
Torsdag kl. 18-19                      Sted: TIC Tennishallen                      Pris: 1.500 kr.

### Hold 77 Junior individuel og senior 1. division individuel (Årgang 2006 og ældre) - UDTAGELSESHOLD

Instruktører: Sofie J og Camilla O  
Mandag kl. 18-20                      Sted: TIC Hal C  
Onsdag kl. 16-19                      Sted: TIC Hal C  
Torsdag kl. 18.30-20                      Sted: TIC Tennishallen  
Fredag kl. 16-19 (20)                      Sted: TIC Tennishallen                      Pris: 1.800 kr.

### Hold 78 Senior 2. division individuel (Årgang 2006 og ældre) - UDTAGELSESHOLD

Instruktører: Camilla O og Sofie  
Træningstider aftales                      Pris: 1.000 kr.

#### Bemærk speciel sæson på RSG hold:

##### Sæsonstart:

Hold 72 starter 22. august  
Hold 73 starter 21. august  
Hold 74 starter 26. august  
Hold 75 starter 26. august  
Hold 76 starter 22. august  
Hold 77 starter 19. august  
Hold 78 starter 19. august

##### Sæsonslut:

Efter konkurrencerne i  
maj/juni 2019

## Hold for unge og voksne

### Hold 8 Hit Fit Dance

Hit Fit Dance er ikke bare en almindelig forbrændingstime. Vi har taget udgangspunkt i musikken og den dansestil, som passer til musikkenes årgang. Alle de største hits er med, og det er svært ikke at skråle med på sangene. En Hit Fit Dance time er for alle aldre og alle niveauer. Så glæd dig til en super varm og lærerig dansetime, hvor både pulsen og humøret ryger helt i top - det kan ikke undgås.

**Instruktør: Simone**

**Tid og sted: Onsdag, 18-19, Parkskolen A-sal**

### Hold 21 Cirkeltræning på et lille hold

På dette hold er der plads, tid og rum til netop dig. Måske har du en sårbarhed, der gør, at du foretrækker små grupper, hvor der ikke er en forventning om, at du nødvendigvis skal deltage hver gang. Måske drømmer du om at tabe dig, få nogle nye venner, få baller af stål, blot at komme i gang eller noget helt femte. Alle er velkomne. På dette M/K hold er vi max. 10 deltagere pr gang og instruktøren er altid den samme. Vi laver cirkeltræning til fed music, hvor vi veksler mellem puls- og styrkeøvelser. Alle kan være med, da det foregår i eget tempo uden en masse indviklet koreografi. Øvelserne er især hentet fra fitnessverdenen og er enkle men effektive. Vi benytter både vores egen kropsvægt men også en masse seje redskaber så som vægte, bodybarrer, mm. Vi afslutter altid timen med en grundig udstrækning.

På dette hold er der altid plads til smil og en lille snak.

**Instruktør: Pernille**

**Tid og sted: Tirsdag 18.30-19.30, Parkskolen B-sal**



### Hold 22: Stram op

Formålet med denne træning er at arbejde alle kroppens muskler igennem og dermed gøre dem stærkere. Det gør vi både med og uden redskaber. Vi bruger desuden stepbænke til både opvarmning og puls sessioner samt yderligere styrketræning. Vi bliver super dejligt gennemvarme og vel gennemtrænede. Deltagelse kræver ingen forudsætninger ud over gå-på-mod og godt humør.

**Instruktør: Eva**

**Tid og sted: Mandag 17.15-18.30, TIC E-sal**

### Hold 23 Pilates og effekt M/K

Pilates er en sikker og effektiv træningsmetode. Alle kan være med. Overordnet styrker træningen mave, ryg, giver øget smidighed, styrke og stabilitet i hele kroppen. Så hvis du ønsker at øge kropsbevidstheden og den gode holdning, så kom og vær med. Vi benytter indimellem hjælperedskaber som store og små bolde, små vægte og foam roller. Vi afslutter altid med udstræk/afslapning. Husk vand og håndklæde

**Instruktør: Bente**

**Tid og sted: Mandag 18.30-19.45, TIC E-sal**

*Holdet starter først mandag den 9. september*

### Hold 24 Dance-moms

For alle danseglade mødre, der vil lære at danse lige så fedt som deres børn. Det handler om at hygge sig og finde danseglæden frem.

**instruktør: Nicoline**

**Tid og sted: Mandag kl. 18.50-19.45, Parkskolen A-sal**

### Hold 25 Lørdagspower

Start din lørdag med at sætte gang i forbrændingen og kom ned og vær med til en sjov fitnessstræning uden indviklet koreografi. Vi laver cirkel-, interval (HIIT)- og styrketræning. Vi inddrager også øvelser fra bodytoning, hvor vi fokuserer på mave, baller og lår. Lørdagspower er for alle, der har lyst til at røre sig og få styrket kroppen og få pulsen op. Efterfølgende laver vi grundudstrækning. Så længe vejret tillader det, træner vi udenfor.

**Instruktører: Pernille og Brit**

**Tid og sted: Lørdag 9-10, TIC E-sal**

### Hold 26 Effektiv træning (damer)

Funktionel træning med styrke og smidighed giver med garanti et godt velvære og et smil på læben. Vi starter med en god opvarmning og varierer efterfølgende styrke, puls og smidighedstræning med henholdsvis egen vægt, foamroller, redondo bold, store bolde, elastikker eller andre redskaber og kommer godt igennem hele kroppen. Timen sluttet af med udstrækning og lidt afspænding. Kom og vær med - der er plads til alle.

**Instruktør: Jette S**

**Tid og sted: Tirsdag 18-19, TIC E-sal**

### Hold 27 Cirkeltræning M/K

Cirkeltræning er stationstræning for alle mænd og kvinder, som vil i god form på en effektiv og sjov måde. Der er høj intensitet, så kredsløbet og muskulaturen bliver udfordret. Vi bruger vores egen kropsvægt og en masse gode og effektive redskaber både enkeltvis, I par og I grupper. Der vil også være konkurrencelementer, som udfordrer selv den sejeste deltager.

**Instruktør: Brit**

**Tid og sted: Torsdag 19-20, TIC E-sal**

### Hold 28 og 29 Yoga

Yoga er for dig, der ønsker at forbedre din smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed.

De klassiske yogastillinger gennemgås i et roligt tempo og bliver sat sammen til et flow. Yogaen vil helt sikkert give dig ro i sindet og velvære i hele kroppen.

**Instruktør: Jane**

**Tid og sted: Hold 28 onsdag 18-19, TIC E-sal**

**Hold 29 torsdag 17.45-18.45, TIC E-sal**

### Hold 32 Hold dig i form for damer

Kom og vær med, få rørt dig og kom i god form og i godt humør.

**Instruktør: Jette H**

**Tid og sted: Mandag 10-11, TIC G-sal**

### Hold 34 Step og styrke M/K

Et hold, hvor du er garanteret sved på panden, får øget din kondition og får styrket/strammet op på din muskelmasse. Timen starter med opvarmning og forsætter på steppen, hvor vi laver små serier i et tempo, så alle kan være med, nye som øvede. Herefter laver vi styrkeøvelser for hele kroppen med diverse redskaber og egen kropsvægt. Timen

slutter med en grundig og afslappende udstrækning. Holdet kræver igen forudsætninger. Stemningen og humøret er altid højt, og der er plads til et grin eller to.

**Instruktør: Susanne**

**Tid og sted: Onsdag 19-20.15, TIC E-sal**

### Hold 36 Effektiv træning (herre)

Funktionel træning med styrke og smidighed giver med garanti et godt velvære og et smil på læben og ikke mindst god mandehumor. Vi starter med en god opvarmning og varierer efterfølgende styrke, puls og smidighedstræning med henholdsvis egen vægt, foamroller, redondo bold, store bolde, elastikker eller andre redskaber og kommer godt igennem hele kroppen. Timen sluttet af med udstrækning og lidt afspænding.

Kom og vær med - der er plads til alle.

**Instruktør: Jette S**

**Tid og sted: Tirsdag 19-20, TIC E-sal**

### Hold 37 Puls og styrke M/K

Vi får pulsen op og få styrket hver en muskel i kroppen med egen kropsvægt samt redskaber.

**Instruktør: Jane**

**Tid og sted: Onsdag 17.15-17.55, TIH E-sal**

### Hold 50 Holdspil for alle

Hvis du mangler en måde at få pulsen op på, hvor det at have det sjovt, er i højsædet, så er dette hold lige dig. På holdet laver vi små boldspil, som er bygget op, så alle kan være med, det kræver ingen erfaring. Så kom som du er, i tøj du kan bevæge dig i, og bliv en del af et dejligt hold.

**Instruktør: Cecilie**

**Tid og sted: Onsdag 18-19, Torstorp gymnastiksal**



## Oversigt over hold for unge og voksne

### Hold 8 Hit Fit Dance - Instruktør Simone

Onsdag kl. 18.19 Sted: Parkskolen A-sal Pris: 1.100 kr.

### Hold 21 A Cirkeltræning på et lille hold - Instruktør: Pernille

Tirsdag kl. 18.30-19.30 Sted: Parkskolen B-sal Pris: 500 kr.

Sæson 3. september 2019 til 31. december 2019

### Hold 21 B Cirkeltræning på et lille hold - Instruktør: Pernille

Tirsdag kl. 18.30-19.30 Sted: Parkskolen B-sal Pris: 500 kr.

Sæson 1. januar 2020 til 13. april 2020

### Hold 22 Stram Op - Instruktør: Eva

Mandag kl. 17.15-18.30 Sted: TIC E-salen Pris: 1.200 kr.

### Hold 23 Pilates og effekt M/K - Instruktør: Bente

Mandag kl. 18.30-19.45 Sted: TIC E-salen Pris: 1.100 kr.

Sæsonstart 9. september 2019

### Hold 24 Dance-moms - Instruktør: Nicoline

Mandag kl. 18.50-19.45 Sted: Parkskolen A-sal Pris: 1.100 kr.

### Hold 25 Lørdagspower M/K - Instruktører: Pernille og Brit

Lørdag kl. 9.00-10.00 Sted: TIC E-salen Pris: 1.100 kr.

### Hold 26 Effektiv træning (damer) - Instruktør: Jette S

Tirsdag kl. 18.00-19.00 Sted: TIC E-salen Pris: 1.100 kr.

### Hold 27 Cirkeltræning M/K - Instruktør: Brit

Torsdag kl. 19.00-20.00 Sted: TIC E-salen Pris: 1.100 kr.

### Hold 28 Yoga - Instruktør: Jane

Onsdag kl. 18-19 Sted: TIC E-sal Pris: 1.100 kr.

### Hold 29 Yoga - Instruktør: Jane

Torsdag 17.45-18.45 Sted: TIC E-sal Pris: 1.100 kr.

### Hold 32 Hold dig i form for damer - Instruktører: Jette

Mandag kl. 10.00-11.00 Sted: TIC G-salen Pris: 700 kr.

### Hold 34 Step og styrke M/K - Instruktør: Susanne

Onsdag kl. 19.00-20.15 Sted: TIC E-salen Pris: 1.200 kr.

### Hold 36 Effektiv træning (herrer) - Instruktør: Jette S

Tirsdag kl. 19.00-20.00 Sted: TIC E-salen Pris: 1.100 kr.

### Hold 37 Puls og styrke M/K - Instruktør: Jane

Onsdag kl. 17.15-17.55 Sted: TIC E-salen Pris: 900 kr.

### Hold 50 Holdspil for alle - Instruktør: Cecilie

Onsdag kl. 18-19 Sted: Torstorp, gymnastiksal Pris: 1.100 kr.

Hold 39: Gå på to faste hold 1.600 kr.

Hold 40: Gå på tre faste hold 2.200 kr.

## Hold i vand

### Hold 51 og 52 Vandgymnastik

Vi har det hyggeligt, og alle har stor fornøjelse og gavn af at træne i vandet. Det giver mulighed for at træne muskler og led på en behagelig måde. Vælg om du vil gå en eller to gange om ugen.

**Instruktør: Bodil**

**Tid og sted: Hold 51 Tirsdag 14.30-15.15 og**

**fredag 14.30-15.15 Taastrup Svømmehal**

**Hold 52 tirsdag 15.15-16 og fredag 15.15-16, Taastrup Svømmehal**

### Hold 60 Motion i vand, M/K

Er der noget bedre end en tur i baljen en time om ugen, nej vel. Vi har alle, uanset alder, køn m.v. et behov for en fysisk udfordring således, at vi kan opretholde en god smidighed og styrke. Samtidig er der socialt nærhed, så det også bliver en hyggelig og glad oplevelse. Vi træner og korrigerer forskellige svømmebevægelser samt får nogen konditionstræning. Hver tredje gang er der vandgymnastik/aerobic.

**Instruktør: Henning**

**Tid og sted: Mandag 14-15, Taastrup Svømmehal**

### Hold 66 Aquafitness M/K

Aqua fitness i den nyrenoverede svømmehal Motion i vand, hvor vi arbejder med puls og styrke med og uden redskaber. Vi er både på det lave og dybde vand, men det tilpasses altid den enkeltes behov.

Kom og vær med på et hyggeligt hold, hvor du får pulsen op, bruger hele kroppen, samtidig med at du ikke overbelaster den.

**Instruktør: Dorte**

**Tid og sted: Onsdag 17.45-18.30, Taastrup Svømmehal**

#### Gældende for alle vandhold

Adgang til svømmehallen: Ud over prisen for selve undervisningen, skal der købes et armbånd, som giver adgang til svømmehallen. Et armbånd koster 50 kr. og købes i svømmehallen. Dette er en engangsudgift, da armbåndet kan genbruges fra sæson til sæson. Armbåndet skal blot ved en ny sæson omkodes i svømmehallen.

Sauna: Der er ikke adgang til sauna inkluderet i prisen for undervisningen. Tillægsbilletter til sauna kan købes for kr. 200 incl. armbånd. Det vil gælde indtil sæsonen slutter.





## Oversigt over hold i vand

### Hold 51 Vandgymnastik M/K

Instruktør: Bodil

Tirsdag kl. 14.30-15.15 og

Fredag kl. 14.30-15.15 Sted: TIC svømmehallen Pris: 650 kr.

### Hold 51 A Vandgymnastik M/K

Instruktør: Bodil

Tirsdag kl. 14.30-15.15 Sted: TIC svømmehallen Pris: 500 kr.

### Hold 51 B Vandgymnastik M/K

Instruktør: Bodil

Fredag kl. 14.30-15.15 Sted: TIC svømmehallen Pris: 500 kr.

### Hold 52 Vandgymnastik M/K

Instruktør: Bodil

Tirsdag kl. 15.15-16.00 og

Fredag kl. 15.15-16.00 Sted: TIC svømmehallen Pris: 650 kr.

### Hold 52 A Vandgymnastik M/K

Instruktør: Bodil

Tirsdag kl. 15.15-16.00 Sted: TIC svømmehallen Pris: 500 kr.

### Hold 52 B Vandgymnastik M/K

Instruktør: Bodil

Fredag kl. 15.15-16.00 Sted: TIC svømmehallen Pris: 500 kr.

### Hold 60 Motion i vand M/K

Instruktør: Henning

Mandag kl. 14.00-15.00 Sted: TIC svømmehallen Pris: 800 kr.

### Hold 66 Aqua Fitness M/K - Instruktør: Dorte

Onsdag kl. 17.45-18.30 Sted: TIC Svømmehal Pris: 950 kr.



## Hold for før- og efterfødsel

### Hold 1 | form til fødsel: Gymnastik for gravide

Dette er holdet for dig, som gerne vil forberede dig fysisk til fødslen. I undervisningen er der focus på funktionel træning og venepumpeøvelser, der styrker din krop til graviditeten og forebygger graviditetsbetingede bækkensmerter. Vi arbejder med udspænding, der kan være med til at skabe gode vilkår for fødslen. Alt træningen tager udgangspunkt i, at du skal kunne være med, uanset hvor meget du før har trænet. Der tages selvfølgelig højde for, at du er gravid. Der er sat tid af til en lille snak og spørgsmål i forhold til graviditet fødsel og barsel, så du får viden om, hvad du selv kan gøre før og under fødslen for at få en så god en fødselsoplevelse som muligt. Indimellem instrueres i forskellige teknikker til afspænding og smertelindring i graviditeten og til brug under fødslen.

Der er løbende tilmelding, selvom der ved tilmelding står datointervaller, så det er bare at sende en mail, når du gerne vil starte. Holdet oprettes, når der er min. 4 tilmeldte.

**Instruktøren er jordemoder.**

**Instruktør: Gudrun**

**Tid og sted: Tirsdag 17.30-19, Parkskolen A-sal**

### Hold 2 | form efter fødsel (Mor og baby)

Holdet er for dig, der har født og gerne vil i gang med at træne. Træningen er planlagt, så der tages hensyn til bækkenbunden og træning af den, uanset om man har født vaginalt eller ved kejsersnit. I træningen indgår venepumpeøvelser, funktionel træning, der styrker kroppen til almindelig hverdagsliv, cirkeltræning og selvfølgelig stimulerings, sang og leg med baby.

Holdet kører i moduler på 8 gange.

Der skal være min 6 deltagere for, at holdet oprettes.

Instruktøren er jordemoder.

**Instruktør: Gudrun**

**Tid og sted: Mandag 12.30-13.45, TIC E-sal**



## Oversigt over hold for før- og efterfødsel

**Hold 1 | form til fødsel: Gymnastik for gravide**

**Instruktør: Gudrun**

**Tirsdag kl. 17.30-19.00**

**Sted: Parkskolen A-salen**

**Pris: 400 kr.**

**Hold 2 | form efter fødsel (Mor og baby)**

**Instruktør: Gudrun**

**Mandag kl. 12.30-13.45**

**Sted: TIC E salen**

**Pris: 400 kr.**

Hold 1 og 2 udbydes i perioder på ca. 2 måneder se mere på [www.TIK-gymnastik.dk](http://www.TIK-gymnastik.dk)

## Værdier i TIK-Gymnastik

Bestyrelse og instruktører i TIK-Gymnastik har sammen fundet frem til klubbens værdier, som er:

- Gymnastik for alle
- Kvalitet
- Udvikling
- Samarbejde
- Glæde

**Gymnastik for alle:** Vi synes, at vi lever op til dette med super gode hold for alle aldre og alle træningsniveauer.

**Kvalitet:** Instruktørerne er hele tiden opdaterede med nye kurser, hvilket giver kvalitet i undervisningen.

**Udvikling:** Alle udvikler sig ved at gå til gymnastik. Konkurrencegymnasternes udvikling er den mest tydelige, men også motionisten, som kommer en time om ugen, kan mærke en udvikling.

**Samarbejde:** Bestyrelse og instruktører samarbejder på kryds og tværs. Det giver bonus både på det faglige og det sociale plan. Også gymnasterne er meget velkomne til at melde ind med både ris og ros eller gode ideer.

**Glæde:** Det er sjovt at træne. Der skal være plads til at grine sammen.

## Praktiske oplysninger

### Tilmelding:

Tilmelding åbner den 1. juli 2019 kl. 9.00

Tilmeld dig elektronisk via vores hjemmeside [www.TIK-Gymnastik.dk](http://www.TIK-Gymnastik.dk)

Du kan ikke bare møde op på holdet, da mange hold overtegnes i løbet af få dage. Dog kan der på hold 32, 51 og 52 tilmeldes og betales første gang på holdet.

Har du spørgsmål om tilmelding, kan du kontakte Jette Poder på telefon 50 94 46 43 mail: [jette.poder@mail.dk](mailto:jette.poder@mail.dk)

### Betaling:

Betaling ved tilmelding. Du kan prøve holdet i 14 dage. Hvis du derefter ikke ønsker at fortsætte, får du pengene retur.

### Gå på flere hold med rabat:

Hold 39: Gå på to faste voksenhold: 1.600 kr. Angiv ved tilmelding, hvilke 2 hold du vil gå på.  
Hold 40: Gå på tre faste voksenhold: 2.200 kr. Angiv ved tilmelding, hvilke 3 hold du vil gå på.

**Sæsonlængde:** 2. september 2019 til 25. april 2020 med mindre andet er nævnt under holdet  
**Opvisning:** Lørdag den 19. april 2020

### Har du spørgsmål om holdene, kan du kontakte os:

Jette Poder, all round

Marlene Fleischer, all round

Betina Koch Hansen, konkurrencegym. (70-78):

Jette Hansen, springgymnastik:

Gudrun Rude, før- og efterfødselshold

Natalia Lehnsdal, voksenhold

Carina Rutell, børnehold

tel. 50 94 46 43 [jette.poder@mail.dk](mailto:jette.poder@mail.dk)

tel.: 26 74 52 17 [marlene@klike.dk](mailto:marlene@klike.dk)

tel. 20 83 70 61 [betinabkh78@gmail.com](mailto:betinabkh78@gmail.com)

tel. 61 30 64 78 [jettehansen2011@live.dk](mailto:jettehansen2011@live.dk)

tel. 40 72 53 97 [gudrunn@gmail.com](mailto:gudrunn@gmail.com)

tel. 24 78 66 48 [nll@kl.dk](mailto:nll@kl.dk)

tel.: 20 76 76 86 [cpagsbergrutell@gmail.com](mailto:cpagsbergrutell@gmail.com)