



Holdbeskrivelser sæson 2026/2027



Mor-far-barn og bedsteforældre "Kan gå" - 3 år

Mandag kl. 16.15-17.15 - start uge 36
Sted: Hallen

Har du/I lyst til at styrke dit/jeres barns motorik og samtidig stimulere sanserne? - så er dette hold noget for dit/jeres barn! Programmet indeholder leg og tummel, der er med til at stimulere de primære sanser og underbygge de forskellige motoriske stadier. Tag dit barn i hånden og vær med til en masse sjov gymnastik, leg og bevægelse. I slutningen af sæsonen vil holdet deltage i RIF-opvisningen. Det er frivilligt om man vil deltage, men der vil være en merudgift til opvisningstøj.

Kontakt: Daniéla Christensen, tlf. 61736508

Minikrudt drenge og piger 3- 4 år

Onsdag kl. 16.00-17.00 - start uge 36
Sted: Hallen

Vi leger os til motorisk udvikling gennem redskabsbaner, lege, sang, bevægelse og små gymnastiske øvelser. Fokus er på bevægelsesglæde, balance, koordination, kropsbevidsthed og fællesskab i trygge rammer. Børnene deltager som udgangspunkt selv. Har dit barn brug for en voksen tæt på, er du velkommen til at deltage aktivt i aktiviteterne. Vi glæder os til en sæson fyldt med leg, bevægelse og smil.

Træner: Niels Just Houmann, tlf. 30551724

Mini boysteam 5-7 år

Onsdag kl. 17.00-18.00 - start uge 36
Sted: Hallen

For drenge, fra 5 år til 1. klasse. Vi skal lege og have det sjovt. Lave en masse sej gymnastik og måske udfordres lidt. I slutningen af sæsonen vil holdet deltage i RIF-opvisningen. Det er frivilligt om man vil deltage, men der vil være en merudgift til opvisningstøj.

Træner: Niels Just Houmann, tlf. 30551724

Minipiger 5-7 år

Torsdag kl. 16.15-17.15 - start uge 36
Sted: Hallen

For piger fra 5 år til 1. klasse. Vi skal lege og have det sjovt. Lave en masse sej gymnastik og måske udfordres lidt. I slutningen af sæsonen vil holdet deltage i RIF-opvisningen. Det er frivilligt om man vil deltage, men der vil være en merudgift til opvisningstøj.

Træner: Holdet mangler en hovedtræner. Kontakt Niels Just Houmann, tlf. 30551724

Pigertons 2.-3. klasse

Tirsdag 16.15-17.30 - start uge 36
Sted: Hallen

Holdet er for alle piger i 2. og 3. kl. og er både for begyndere og øvede. Vi skal have det sjovt samtidig med at vi bevæger os. Vi skal arbejde med styrke, rytme og balance, samt forskellige spring på bane og i trampolin. Vi vil gerne styrke pigernes generelle grovmotorik og gymnastiske færdigheder. Vi har fokus på at pigerne i løbet af sæsonen bliver tilpas udfordret samt udvikler sig hver især på deres eget niveau. I slutningen af sæsonen vil holdet deltage i to opvisninger, henholdsvis i Bjerringbro og Rødkærsbro. Det er frivilligt, om man vil deltage i opvisningerne. Der vil være en merudgift til opvisningstøj. Kom og vær med. Vi ses.

Træner: Heidi Lausten tlf 22505951

Boysteam 0-100

Torsdag kl. 17.45 - 19.30 - start uge 36
Sted: Levring Efterskole

Holdet er for alle drenge fra 2. klasse og opad (2. - 4. klasse og 5. klasse - ca 18 år). DRENGE, vi har en plan! Der skal springes og der skal springes højt! Du kan være med lige meget om du er helt nybegynder eller har sprunget en masse! Vi opvarmer med leg og tit en bold. Når vi er kommet godt i gang, vil gruppen blive delt op i 2 hold, i forhold til alder og niveau! Vi deltager i det fælles drengeprojekt 0-100 hvor der vil være 3 samlinger med en masse andre drenge, på nærtliggende efterskoler. Der bliver også mulighed for at deltage i springkonkurrence SpringCup med egenbetaling. I slutningen af sæsonen vil holdet deltage i to opvisninger, henholdsvis i Bjerringbro og Rødkærsbro. Det er frivilligt om man vil deltage i disse opvisninger, men der vil blive en merudgift til opvisningstøj i forbindelse hermed.

Træner: Heine. Kontakt: Trine Kuhr, tlf. 22265708

Rytme og springpiger 4. - 7. klasse

Tirsdag kl. 17.30-19.00 - start uge 36
Sted: Hallen

Er du klar til en sæson med spring, rytme, og sjov? Vi lærer nye spring, laver serier til musik og arbejder med teknik og styrke. Der er fokus på at udvikle hver gymnast på deres niveau i et godt fællesskab. Holdet vil deltage i to opvisninger i henholdsvis Bjerringbro og Rødkærsbro. Det er frivilligt at deltage, men der vil være en merudgift til opvisningstøj. Vi glæder os til at se dig.

Træner Luna Døssing 42 64 60 24 eller Ditte Nyhus 51 50 51 03

Kom i form

Torsdag kl. 19.00-20.30 - start uge 36
Sted: Hallen

Et hold for voksne M/K'er, hvor vi til hver træning kommer hele kroppen igennem. Træningen vil som oftest bestå af grundbevægelser, styrke, leg, smidighed, balance og konditionstræning, og man kan blive budt på træning med vægte, stepbænke, vandflasker, elastikker, bolde, sjippetove o.a. Jeg inspireres af såvel gl. traditioner som tidens trends. Lidt skavanker hist og pist er ingen hindring, man gør blot det man kan. Du vil få sved på panden, og sikkert også et godt grin i en rar og hyggelig atmosfære. Holdet viser lidt fra den daglige træning i ca 10 minutter til den årlige lokalopvisning i marts.

Træner: Anne Marie Brandt, Tlf 20748347

Yoga

Onsdag kl. 19.00-20.15 - start uge 36
Sted: Mødelokalet i hallen

Yoga er for alle, uanset køn, alder og fysisk form. Vi udøver Astanga Yoga. Vi får lidt sved på panden, træner smidighed og styrke, arbejder med vejrtrækning og kropsholdning og får ro i sindet. Mød op i løst tøj og medbring gerne egen yogamatte og husk tæppe til afspændingen efter træning.

Træner: Jan Broch, tlf. 53508318

Puls og Styrke - forebyggende træning M/K

Onsdag: kl. 18.15-19.30 - Start uge 33
Sted: Hallen

Funktionel og fysisk træning hvor vi arbejder med egen kropsvægt, håndvægte, vægtstænger, elastikker i forskellige størrelser, puls og udholdenhed. Vi skal også arbejde med mobilitetstræning samt stabilitetstræning. Træningen tilpasses, så alle kan være med.

Træner: Diana Grøngaard, tlf. 2339449

Gymball

Tirsdag kl. 20.00-21.30 - Start uge 40
Sted: Hallen

Vi starter med opvarmning af hele kroppen samt styrke og slutter med forskellige slags boldspil. Perfekt for mænd ca. 30-60 år, der ønsker alsidig træning og sjovt samvær. Kom og vær med.

Træner: Troels Jørgensen, tlf. 21394542 og Søren Kræn, tlf. 25277390

