

Hold nr. 9 Kom i form M/K

Kom i form er enkel og alsidig grundgymnastik for mænd og kvinder i alle aldre og størrelser. Der bliver lagt vægt på træning af ryg og forside, styrke- og bevægelighedsøvelser, samt konditionstræning med garanti for sved på panden. Mød op til en time med motion til god musik og hyggeligt samvær.

Tid: Torsdag kl. 19.00-20.00
Leder: Vibeke Møller
Telefon: 8669 7471
Pris: 525 kr.

Hold nr. 10: PILATES (NYT TILBUD i UG)

Pilates består af rolige øvelser, der styrker de dybe mave og rygmuskler i kroppen. • Du bliver stærk, smidig og får en flot holdning. • Eneste forudsætning er lyst og interesse.

Tid: Torsdag kl. 20.00-21.00
Leder: Christina Ambrosius
Telefon: 6133 0480
Pris: 525 kr.

Hold nr. 11: MORGENFRUERNE

Har du brug for at få rørt dig, og savner du et tilbud om alsidig motion? • En god times allround gymnastik med gang, sving, lette kondiøvelser, styrke og udspænding.

Tid: Fredag kl. 10.00-11.00
Leder: Vibeke Møller
Telefon: 8669 7471
Pris: 525 kr.

Hold nr. 12: ELITEHOLDET (60 år +)

Man er kun så gammel som man føler sig! • Lysten til at bevæge sig er lige stor om man er 7 år eller 70 år. • Vi skifter mellem siddende og stående øvelser, styrker kroppen og træner balancen.

Vi slutter af med fællessang og kaffe. - Så vel mødt til dejligt samvær.

Tid: Fredag kl. 10.00-11.00
Leder: Louise Pilemand
Telefon: 8669 7226
Pris: 525 kr.



SÆSON 2010-2011



ULBJERG GYMNASTIKFORENING

SÆT **X** I KALENDEREN:

- Uge 39: Opstart af gymnastikhold
- 25.10.2010 Inspirationsaften med fokus på kropsbevidsthed
- 21.02.2011 Foredrag om kostens betydning for det hele menneske
- 20.03.2011 Gymnastikopvisning

Se mere på:

www.ulbjerg-gymnastikforening.dk

Programsponsor:
Så, der tryk på, så ring til Sven-Erik eller Lene...



Altid parate til nye grafiske udfordringer!

LSG grafisk

Enghaven 3 • Simested • 9620 Aalestrup
Tlf. 9864 9161 • Mail: lsd-grafisk@mail.dk

Vi kan også klare din FESTSANG - helt fra bunden!

SÆSON 2010-2011



ULBJERG GYMNASTIKFORENING



Programsponsor:

SPAREKASSEN I SKALS

Skals • Hovedgaden 18 • 8832 Skals

www.sparekassen.dk • mail@sparekassen.dk

Hold nr. 1: LOPPERNE (Børnehavebørn 3-6 år)

Er du til spræl, rul, hop, tril og leg, er lopperne lige noget for dig.
• Vi tager på fantasirejser jorden rundt, vi svinger i lianer og plukker af bananerne. Vi laver springbaner, hvor vi træner grundmotorik.

Tid: Torsdag kl. 16.00-17.00
Ledere: Joan Dalsgaard og Louise Pilemand
Hjælpeinstruktører: Johanne, Stine, Anne, Majken og Mette
Telefon: 8669 7226
Pris: 475 kr. incl. T-shirt

Hold nr. 2: BØRNESPRING 1 (BH-kl.-2. kl.)

Hvis du ka' li' at hoppe og springe, skal du ikke sidde og hænge derhjemme. • Vi løber og danser og fyrrer den af til musik, og du behøver ikke at være super fit. Kom som du er, måske er der en du kender? Ellers får du snart nye venner. • *Sammen skal vi ha' det sjovt, for vi er børnespring 1! - Du ka' tro det er fedt!*

Tid: Mandag kl. 15.45-16.45
Ledere: Hanne Sølund Andersen, Rasmus-Emil Vindvad Kristensen
Hjælpeinstruktører: Monika, Astrid og Per
Telefon: 8669 6199
Pris: 475 kr. incl. T-shirt

Hold nr. 3: BØRNESPRING 2 (3. kl.-5. kl.)

Hej alle gymnaster! • Er du en frisk gut eller pige, der er til vilde, sjove spring og inspirerende rytmeøvelser? På vores hold er der masser af udfordringer på alle niveauer.

Tid: Torsdag kl. 17.15-18.45
Leder: Anette og Terkel Hessellund
Hjælpeinstruktører: Asmus og Sidsel
Telefon: 8669 7375
Pris: 525 kr. incl. T-shirt

Hold nr. 4: JUNIORHOLDET (6. kl.-18 år)

I år har vi valgt at opdele juniorholdet mellem rytme og spring, men det vil stadig være muligt, at gå til begge dele.

RYTME: Vi skal lave grundgymnastik, spring over gulv, smidighed og eksperimentere med nye stilarter indenfor gymnastikken. Kom til en time med fart over feltet og sved på panden. Alle, også begyndergymnaster, er velkomne.

Tid: Mandag kl. 17.00-18.00
Ledere: Ditte Klith Forum og Helene Vinther
Telefon: 8669 7197
Pris: 300 kr.

SPRING: Har du lyst til at udfordre dig selv og lave flotte og seje spring, så er juniorholdet noget for dig. • *Høj, lav, tyk, tynd, go' eller ring' - så skal du da gå til juniorspring!*

Tid: Mandag kl. 17.45-19.00
Ledere: Rasmus-Emil Vindvad Kristensen, Lars Norup og Karsten Obel
Telefon: 8669 7423
Pris: 300 kr.

NB! Ved deltagelse på begge hold, er prisen kr. 525,-

Hold nr. 5: TRÆNING - der gør en forskel!

På dette hold vil vi træne for at gøre kroppen stærkere, mere udholdende, sundere og velformet - og for at mindske kroppens fedtdepoter. • Træningen er en kombination af styrketræning i motionscenteret, konditionstræning på et af UG's voksenhold og individuel rådgivning og motivering! • *Mangler du en hånd til at opnå de ønskede resultater? Så har du her chancen!* • I samråd med din personlige vejleder, finder du frem til hvilket af UG's voksenhold, der er det helt rigtige for dig.

Pris: 400 kr.
+ kontingent til det valgte voksenhold.
Ledere: Bente Dalsgaard, Lisbeth Fredriksen og Dianna Handberg
Telefon: 8669 7299 eller 2215 7260

Informationsaften og tilmelding: Tirsdag d. 21.9.2010 kl. 19.00 i UKFC's mødelokale

Hold nr. 6: MOTION PÅ TVÆRS

Hvad kan man få for en tyver?

»Motion på Tværs« er et tilbud til alle aktive seniorer, der gerne vil holde sig i god fysisk form. Vi starter med 1 times træning i motionscenteret, hvor der er mulighed for at få personlig vejledning i brug af maskinerne. Du kan få styrket dine holdningsmuskler og få sved på panden i romaskinen eller på løbebåndet. Herefter er der mulighed for at spille tæppecurling eller ringo for dem, der ønsker det. • Vi slutter af med kaffe og hyggeligt samvær!

Tid: Tirsdag kl. 9.00-11.30
Ledere: Vibeke Møller, Kristen Lauritsen og Annette Mindegaard
Telefon: 8669 7471
Pris: 20 kr. pr. gang

Hold nr. 7: STEP

Step er en dejlig form for motion til »fed« musik, og giver en helt speciel og unik energi og glæde! • Her kan du være sikker på at få pulsen op og sved på panden, og med en blanding af konditionstræning og styrketræning, hvor bl.a. bold og elastikker bruges, er der garanti for effektiv fedtforbrænding. • Timen bygges op fra bunden hver gang, så alle har mulighed for at følge med. Trinene sættes sammen i små blokke, der i løbet af times sættes sammen til serier - alt sammen på en måde, så det ser sjovt og legende let ud. • Husk gode sko, vandflaske, håndklæde - og godt humør!

Tid: Tirsdag kl. 19.15-20.45
Leder: Bente Dalsgaard
Telefon: 8669 7299
Pris: 325 kr. • 10 gange før jul



Mød denne skønne zumba-kvinde i Ulbjerg:

Hold nr. 8: ZUMBA

Zumba er ren kærlighed til krop og sjæl!!! Intet mindre. Zumba er god motion, det er godt for forbrænding og kondition. Zumba løser op for stivheden i kroppen og lukker op for glæden og gode grin. Du flytter dine grænser - du kommer til at elske din krop på en anden måde, fordi du lærer at give slip. Zumba udfordrer din koordinationssevne, hvilket er godt for hjernen. Zumba er motion i forklædning = Zumba er sjov motion.

Tid: Onsdag kl. 17.00-18.00 eller kl. 18.00-19.00
Leder: Charlotte Askjær
Tilmelding: ulbjerggym@hotmail.com
Opstart: 18. august 2010

Pris 1: 400 kr. for perioden 18.8.2010 til 13.10.2010 (8 gange)

Pris 2: 800 kr. for perioden 18.8.2010 til 15.12.2010 (16 gange)