

Gymnastik, dans, fitness, badminton, volley og glas kunst i Lunde-Kvong



Velkommen til en ny sæson i
Lunde-Kvong Gymnastikforeninger
2018-2019
Opstart i uge 37

Gymnastik-Gymnastik-Gymnastik

Forældre – barn (Træning i Kvong)

Mandag kl. 16.45 – 17.30

Kontingent 300,- kr.

LGU og KIF mangler en træner til forældre / barn holdet.
Så kontakt gerne en fra LGU eller KIF hvis du vil hjælpe med træning af forældre / barn holdet.

Spillopperne (Træning i Kvong)

Torsdag kl. 16.15 – 17.15

Kontingent 300,- kr.

Hej alle Spillopperne.

Er du mellem 3 til 6 år og elsker leg, gymnastik, fis og ballade, så er spillopperne lige noget for dig.

Vi skal lege, springe, synge og have det sjovt. Vi glæder os til at se jer.

Hilsen – Gitte – Mathilde - Sofie

Superstars (Træning i Lunde)

Tirsdag kl. 16.00 – 17.00

Kontingent 300,- kr.

Kalder alle friske piger og drenge fra 0.-6. klasse, så starter en ny gymnastiksæson, og vi glæder os til at være aktive sammen med dig. Superstars gymnastik er en rigtig god blanding af rytme gymnastik, spring, leg og sved på panden.

Vi ses i gymnastiksalen i Lunde – Astrid, Louise, Lene og Rene

JTH Blåbjerg gymnasterne (Træning i Outrup)

Mandag kl. 17.00 – 19.15

JHT Blåbjerg gymnasterne er et fælles juniorhold fra 6. klasse og opefter.

JHT Blåbjerg gymnasterne træner i Outrup Kultur og Idrætscenter. Der kan læses meget mere om holdet, tilmelding, kontingent, m.m. på holdes hjemmeside:

<http://www.bricksite.com/blaabjerggymnasterne/velkommen>

Dans – Dans - Dans – Dans - Dans

0.-3. klasse (Træning i Lunde)

Tirsdag kl. 17.15-18.00

Kontingent 350,-kr.

Kom frisk til Hip Hop og MGP-dans med masser af leg og nye smarte trin.

Vi ses – Caroline og Stephanie

4.-7. klasse (Træning i Lunde)

Tirsdag kl. 18.00-18.45

Kontingent 350,-kr.

Kom frisk til Hip Hop og MGP-dans med masser af leg og nye smarte trin.

Vi ses – Stephanie

Voksen dans (Træning i Kvong)

Torsdag kl. 19.00

Vi får igen besøg af Esther og Gjøde, som 10 torsdage vil lede os ind i dansens verden. Første gang er torsdag den 4. oktober 2018 kl. 19.00 i gymnastiksalen i Kvong.

Vi ses til en vals, Cha Cha og meget mere.

Boldspil - Boldspil - Boldspil

Volley (Hallen i Nr. Nebel)

Tirsdag kl. 19.30-21.30

Kontingent 650,- kr.

Så starter atter en sæson op og vi glæder os til at se nye som gamle spillere. Sæsonstart tirsdag i uge 36 (den 4/9-18).

Vi har et turneringshold, men har du lyst til bare at træne er du mere end velkommen. Alle fra 17 år kan deltage uanset erfaring. Jeg glæder til at se jer.

Hilsen Egon

Badminton (i Lunde)

Bookning af badmintontider kan ske fra den 6. september 2018 kl. 17.00 ved henvendelse til Mattie Haarsma på telefon 3066 0151.

Badminton træning følger gymnastiksæsonen, opstart uge 37/2018 og afslutter i uge 12/2019.

Pris: 1 time koster 1000,- kr. for hele sæsonen

1½ time koster 1400,- kr. for hele sæsonen

Glaskunst for begyndere

3 torsdage kl. 19.00-21.30

Kontingent 300,- kr.

Som noget nyt udbyder LGU et kursus – Glaskunst for begyndere. Kurset vil strække sig over 3 torsdag og opstartes torsdag den 25. oktober 2018. Kurset afholdes på Frøstruphave Efterskole.

Der kan maksimalt være 12 deltagere på kurset – så tilmelding efter først til mølle princippet. Tilmelding kan ske fra den 6. september 2018 kl. 17.00 ved henvendelse til Jette Hansen på mobil nr. 2194 5396.

Prisen på den 300,-kr dækker materialer som bruges i forbindelse med undervisning samt undervisning.

Spørgsmål til kurset kan rettes til Jette Andersen på mobil 21971211.

Voksen – Voksen - Voksen

Quindeholdet (Træning i Lunde)

Mandag kl. 19.00 – 20.00

Kontingent 450,- kr.

Quindeholdet er for alle voksne kvinder, som gerne vil træne og snuse til forskellige træningsformer.

I ulige uger træner vi ved Heike. I de lige uger vil der være forskelligt på programmet. Vi skal blandt andet prøve jumpfit, træning på ruller, hitfitdance, m.m.

Der laves en plan som udleveres en af de første gange.

Første træning i uge 37.

Yin Yoga (Træning I Kvong)

Tirsdag kl. 19.30-20.30

Kontingent 400,- kr.

Yin Yoga træning 10 gange i Kvong startede tirsdag den 2. oktober 2018 (uge 40) kl. 19.30 – 20.30.

Yin Yoga er siddende og liggende stillinger, som vi holder i 2-5 minutter. Vi arbejder med at skabe ro, balance, velvære og plads i kroppen. Vi arbejder med vejrtrækninger og bindevævet. Så krop og sind forenes og kroppen begynder at arbejde for dig og ikke mod dig. Kroppen begynder at rette ud / rette ind, så der bliver plads til at være dig.

Gitte Berthelsen

Jeg underviser i Yin Yoga fordi jeg gerne vil hjælpe andre med at få det bedste ud af livet. I 2014 var jeg tæt på en sygemelding.

Jeg havde ondt i min krop, men fejlede ikke noget. Jeg kunne lige passe mit job, vejede alt for meget. Lidt tilfældigt fandt jeg Yin Yoga, som jeg totalt forelskede mig i.

Jeg uddannede mig til Yin Yoga lærer i 2016 og har 200 timers uddannelse. I dag er jeg 15 kg lettere og kan løbe igen. Overskud til min hverdag. Overskud til at være mig. Min krop arbejder for mig.

Fitness – Fitness – Fitness - Fitness

Fitness (Træning i Kvong)

Hos Kvong Fitness er alle velkomne fra 15 år og opefter. Personer under 18 år skal have forældre eller værges underskrift ved indmeldelse. Målgruppen er alle interesserede, unge som gamle, tykke som tynde. Alle har mulighed for at komme i centret og få sved på panden, og hygge sig med andre brugere.

Vi tilbyder

- Nye lækre lokaler i Aktivitetshuset, Langgade 64, Kvong
- Instruktører der løbende uddannes gennem DGI
- Træning, når det passer dig.

Priser og åbningstider

Aktivitetshuset holder åbent alle ugens dage fra kl. 7.00 til kl. 22.00. Helårs medlemskab tegnes fra nærmeste 1. i en måned og 12 måneder frem. Pris kr. 1.600. Halvårs medlemskab tegnes ligeledes fra nærmeste 1. i en måned og 6 måneder frem. Pris kr. 1.000.

Man bliver medlem ved at gå ind på www.kvong.dk > *Foreninger* > *Fitness* hvor man finder et link til tilmelding og betaling. Læs mere på www.kvong.dk under "Idrætsforeningen". Kontingentet omfatter fri træning i maskiner og fri adgang til spinning. Der medfølger basistræningsprogram.

Det anbefales, at alle første gang træner, under tilstedeværelse af en instruktør. Kontakt instruktøren via sms eller mail og bestil tid for programlægning.

Følgende instruktører er tilknyttet Kvong Fitness:

Heidi Reersdorff, SMS til 2066 9464

Lone Frederiksmose, SMS til 2061 4402

Spinning (Træning i Kvong)

Som medlem af Kvong Fitness har du fri adgang til at bruge spinningcyklerne når det passer dig, ligesom du kan booke dig ind på et hold. Tilmelding til spinningsholdene sker via Booking spinning på www.kvong.dk Her kan du også læse mere om både fitness og spinning. Du kan også ringe til instruktørerne for nærmere info. Find telefonnumre på Kvong.dk

Praktiske oplysninger

Opvisninger og stævner

Drengetræf den 5. - 6. januar 2019

Pigetræf den 19. - 20. januar 2019

Lokalopvisning (Frøstruphallen) lørdag den 2. marts 2019

DGI Sydvest områdeopvisning den 15. - 17. marts 2019 i Oksbøl

Ferie

Efterårsferie uge 42

Juleferie uge 52 og 1

Vinterferie uge 7

Øvrigt

LGU-Kvong gør opmærksom på, at de første 2 træninger er prøvetimer, herefter skal alle registreres på det enkelte hold.

Kvong Idrætsforening - KIF

Lene Højris (gymnastik og fitness) 23410385

Christa Madsen (kasserer) 50970138

Brian Pagaard 22440923

Henrik Haahr 21224089

Lilian Dølby 29869171

Lunde Gymnastik & Ungdomsforening - LGU

Uffe Henriksen (formand) 24258126

Jette Hansen (gymnastik) 21945396

Mattie Haarsma (kasserer + badminton) 30660151

Ulla Baggesgaard 27140957

Hanne Christensen 20886738

Tetyana Dotsenko 51155509

Janni Kristensen 27896144

Lunde Gymnastik & Ungdomsforening og Kvong
Idrætsforening fortsætter samarbejdet.
Vi har igen i år mange forskellige ting på programmet.
Vi håber på mange deltagere på de forskellige tilbud.

Rigtig god sæson.

Lunde Gymnastik & Ungdomsforening og Kvong
Idrætsforening

