

Gymnastik, dans, fitness, badminton, volley og RAKU i Lunde-Kvong



Velkommen til en ny sæson i
Lunde - Kvong
Gymnastikforeninger
2019-2020

Opstart i uge 37

Gymnastik-Gymnastik-Gymnastik

Forældre – barn (Træning i Lunde)

Mandag kl. 16.45 – 17.30

Kontingent 300,- kr.

Kom og vær med, til leg, sang og hyggeligt samvær. For forældre med børn fra 0-3 år.

Hilsen Stine Nørgaard

Spillopperne (Træning i Lunde eller Kvong)

Onsdag kl. 16.45 – 17.45

Kontingent 300,- kr.

Hej alle Spillopper.

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 – Katrine, Anne P., Andrea og **en voksen – så kom frisk**

Superstars (Træning i Lunde)

Tirsdag kl. 16.00 – 17.00

Kontingent 350,- 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.

Anhængig af deltager antal på holder, vil holder forblive samlet eller blive delt efter alder, som sidste sæson.

Vi ses i gymnastiksalen i Lunde – Mathilde, Rebekka, Nadia, Lene og Rene

JTH Blåbjerg gymnasterne (Træning i Outrup)

Mandag kl. 17.00 – 19.00

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)

Torsdag kl. 16.30-17.30

Kontingent 350,-kr.

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

Vi ses – Caroline og Dinah

4.-7. klasse (Træning i Lunde)

Torsdag kl. 17.30-18.30

Kontingent 350,-kr.

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

Vi ses – Caroline og Dinah

Voksen dans (Træning i Kvong)

Torsdag kl. 19.30

Vi får igen besøg af Esther og Gjøde, som 10 torsdage vil lede os ind i dansens verden. Første gang er torsdag den 3. oktober 2019 kl. 19.30 i gymnastiksalen i Kvong.

Holdet oprettes kun hvis der minimum er 10 par.

Pris for de 10 gange afhænger af deltagerantal.

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

Børnesangkor

LGU og Kvong gymnastikforeninger vil gerne genopstarte børnesangkor for 3. – 7. klasse.

Vi mangler dog fortsat en underviser, som kan lære de unge mennesker om tone, rytme m.m. Sidder du derude og tænker du måske kan undervise er du meget velkommen til at kontakte en fra LGU eller Kvong Gymnastikforeninger.

Boldspil - Boldspil - Boldspil

Volley (Hallen i Nr. Nebel)

Tirsdag kl. 19.30-22.00

Kontingent 700,- kr.

Så starter atter en sæson op og vi glæder os til at se nye som gamle spillere. Sæsonstart tirsdag i uge 36 (den 3/9-19 til 1/4-20).

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 5. september 2019 kl. 17.00 ved henvendelse til Mattie Haarsma på telefon 3066 0151.

Badminton træning følger gymnastiksæsonen, opstart uge 37/2019 og afslutter i uge 12/2020.

Pris: 1 time koster 1000,- kr. for hele sæsonen
1½ time koster 1400,- kr. for hele sæsonen

RAKU for begyndere (Frøstruphave Efterskole)

2 torsdage kl. 19.30-21.30

Kontingent 150,- kr.

Som noget nyt udbyder LGU og Kvong et kursus – RAKU for begyndere.

Har du lyst til at mødes med andre og lave noget sammen, så kunne RAKU være noget for dig. Vi laver simple ting i ler som f.eks. små huse, som vi RAKUbrænder. Alle kan være med – det kræver på ingen måde særlige forudsætninger, men bare lysten til at prøve.

RAKUbrænding er en special måde at brænde ler på, som får en helt særlig smuk og unik glasur.

Kurset vil strække sig over 2 torsdag – den 26. marts 2020 og 2. april 2020. Kurset afholdes på Frøstruphave Efterskole. Der kan maksimalt være 15 deltagere på kurset – så tilmelding efter først til mølle princippet.

Tilmelding kan ske fra den 5. september 2019 kl. 17.00 ved henvendelse til Jette Hansen på mobil nr. 2194 5396.

RAKU kurset koster 150,-kr, som også dækker materialer som bruges i forbindelse med 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 vokse 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 udlevere en af de første gange.

Første træning mandag i uge 37.

Yin Yoga (Træning i Kvong)

Tirsdag kl. 19.00-20.00

Kontingent 400,- kr.

Yin Yoga træning 10 gange i Kvong startede tirsdag den 17.

september 2019 (uge 38) kl. 19.30 – 20.30. Der er også træning i uge 42, men pause i uge 45.

Yin Yoga er siddende og liggende stillinger, som vi holder i 2-5 min. 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 - 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

Lokalopvisning (Frøstruphallen) lørdag den 29. februar 2020 kl. 13.
DGI Sydvest områdeopvisning den 13. - 15. marts 2019 i Outrup.

Ferie

Efterårsferie uge 42
Juleferie uge 52 og 1
Vinterferie uge 7

Øvrigt

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

Ved deltagelse på 2 eller flere hold opnås der en rabat på 100,- kr.

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 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

