

VINTERAKTIVITETER

2013 – 2014



Vejrum Borger- og Gymnastikforening tilbyder følgende aktiviteter i Vejrum fritidscenter:

Badminton

Sted: Vejrum Fritidscenter

Første gang: 2. september 2013

Slutter: 30. marts 2014

Timepris 9:00 – 16:00 800 kr.

Timepris 16:00 – 22:00 1000 kr.

Der opkræves foreningsmedlemskab for alle spillere.

Pris for foreningsmedlemskab er 75 kr. og betales kun en gang pr. år.

Se ledige tider på Vejrum.net

Kontakt Jørgen Andersen tlf. 97 46 42 37 / 23 32 45 56 for tider.

Eller Mail: Ford1@email.dk

Medlemmer kan bestille enkelttimer hos **Sandie Schultz 20 36 66 12.**

Pris er kr. 70,- pr time.

Gymnastik Mandag

Puslingehold 3-6 år

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: Mandag kl. 17.00 – 18.00

Første gang: 9. september 2013

Kontingent: 250 kr. + foreningsmedlemskab

Leder: Ane Leedsøe Andersen Tlf. 60 74 51 63

Hjælpetræner: Sarah Nielsen, Line Nielsen, Anne Nielsen

På puslingeholdet er der altid godt humør. Vi synger og laver fagter, hopper og danser til god musik. Alle er fulde af energi og gå på mod. Vi leger små lege, øver motoriske færdigheder som at krybe, kravle, trille, hoppe m.m.

Der leges på redskabsbane, som er tilpasset, så der er plads til både den forsigtige, og den der er vild og modig. Vi mødes mandage fra kl. 17 -18 i Vejrum fritidscenter i vinterhalvåret. Har du lyst at være med er du hjertelig velkommen, du kan også kontakte Ane for uddybende spørgsmål.

Lynmyrerne fra 0. – 4. klasse

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: Mandag kl. 18:00 – 19:00

Første gang: 9. september 2013

Kontingent: 250 kr. + foreningsmedlemskab

Leder: Milka Bilde Andersen tlf. 23 73 78 26 & Thomas Andersen på tlf.: 25 39 64 44

Hjælpetræner: Jannik Bilde, Hannah Lauritsen

Hej alle der kunne tænke sig at være "Lynmyrer". På vores hold gælder det om at have det så sjovt, så mulig og få sved på panden. Om man er god til at slå kolbøtter eller at kaste med en bold er lige meget, det skal I nok få lært, og I får det lært på en sjov måde ☺ I vil blive ledet af Thomas, som efter sommerferie starter på sit 10. år som lynmyrerleder og Milka, som starter med hendes 12. år, det er så sjovt at selv os ledere bliver hængende og får sved på panden sammen med alle jer glade og dejlige unger. I år har vi fået Hannah og Jannik med, de kan nemlig heller ikke undvære at have det sjovt. Håber at dette har givet jer lyst til at komme og være "Lynmyrer" sammen med os ☺ Hvis dette har givet anledning til spørgsmål, er I meget velkommen til at ringe til Milka og Thomas.

Gymnastik/motion for alle – mænd og kvinder

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: Mandag 19.15 – 20.15

Første gang: 9. september 2013

Kontingent: 275 kr. + foreningsmedlemskab

Leder: Ruth Kristensen Tlf. 97 46 41 16

Kunne du tænke dig en vinter med lidt samvær og motion – så kom og vær med – alle kan deltage, også ikke øvede, ”der er plads til lidt alvor, men meget sjov”.

Det gælder om at være sammen, ha’ det rart med masser af hygge og motion, der giver kroppen styrke og ny energi – kontrol af vejrtrækning – stærkere muskler – balance og smidighed.

Alt sammen foregår i et tempo som alle kan udføre og med behagelig musik.

Gymnastik Tirsdag

Rytmehold fra 4. – 8. klasse

Sted: Hallen v/ Hardsyssel Efterskole

Tid: Tirsdag kl. 18.00 – 19.00

Første gang: 10. september 2013

Kontingent: 330 kr. + foreningsmedlemskab

Leder: Helena Kirkegaard Jensen Tlf. 21 13 70 37

Hjælpetræner: Troels Klit,

NB: Mangler en hjælpeleder.

Jeg vil i år meget gerne tilbyde et rent rytmehold for børn og unge mellem 4. og 8. klasse, drenge såvel som piger. Med dette hold, vil jeg meget gerne præsentere gymnastikken både for nye gymnaster, men også for de lidt mere erfarne, som førhen har snuset til gymnastikken. Jeg vil lade gymnasterne prøve noget nyt og spændende, og ikke mindst lade rytmegymnastikken udvikle dem rent motorisk og teknisk.

Jeg har tænkt meget på, at opbyggelsen af det sociale på et hold, næsten er ligeså vigtig som de gymnastiske færdigheder. Derfor vil jeg fokusere meget på, at der altid skal være god stemning og masser af grin, så gymnasterne glæder sig til at komme til træning.

Udover det sociale, skal der selvfølgelig også laves en masse gymnastik. Jeg vil sætte fokus på, at alle kan være med fra starten, og at vi langsomt opbygger træningen med god grundgymnastik, så alle mine gymnaster får et godt fundament indenfor det grundlæggende. Langsomt vil niveauet blive sat op, og vi vil gå fra de lidt tunge svingserier til de hurtigere og mere krævende sekvenser.

Dette vil jeg blande med bl.a. smidighedstræning, motoriske udfordringer, akrobatik, balancetræning og spring over gulv.

Jeg har tænkt på, at lave forskellige musiktemaer pr. træning. Altså, at musikken har forskellige temaer for hver træning der går – dermed kan vi køre Michael Jackson én dag, Disney musik en anden og 80' er musik en tredje dag – og dermed lave opvarmning med øvelser passende dertil. På den måde vil gymnasterne lære om samspillet mellem musik og bevægelser.

Derudover vil gymnasterne også have indflydelse på træningen og opvisningerne. Jeg glæder mig meget til at starte med mit første hold. ☺

Hockey Tirsdag

Børn 10-15 år.	Voksne Fra 15 år.
Sted: Vejrum Fritidscenter Tid: Tirsdag kl. 16:00 – 17:00. Første gang: 22. oktober 2013. Leder: Kontingent: 150 kr. + foreningsmedlemskab	Sted: Vejrum Fritidscenter Tid: Tirsdag kl. 19:30 – 21:00. Første gang: 22. oktober 2013. Kontakt: Jørgen Andersen 23 32 45 56. Kontingent: 200 kr. + foreningsmedlemskab.

Vi mangler en leder til børnehockey. Er det dig?

Kontakt person Hockey: Jørgen Ø. Andersen tlf. 97 46 42 37

Mail: Ford1@email.dk

Gymnastik Onsdag

Far-mor-barn (fra gående til 3 år)

Sted: Vejrum Fritidscenter

Tid: Onsdag kl. 17.00 – 18.00.

Første gang: 11. september 2012

Kontingent: 250. + foreningsmedlemskab

Leder:

Der mangles en leder, som kunne tænke sig at lave aktiviteter med denne aldersgruppe. Er det dig eller kender du en, det kunne være interesseret over 18 år. Kontakt Annemette B. Andersen på tlf. 51 21 33 47.

Se mere om alle aktiviteter på Vejrum.net