



V89f

**SÆSON
2010•2011**



Velkommen til sæson 2010•2011

Det er en stor glæde at kunne byde velkommen til endnu en sæson i VGF89.

Vi har også til denne sæson sammensat et bredt og alsidigt program. Et program som gerne skulle tilgodese unge som ældre, nybegyndere som øvede.

VGF89 har også til denne sæson mange dygtige ledere, som vi sætter meget stor pris på. Der er også i år enkelte nye ledere, men de fleste er dog ledere som har været med i flere år. Udbuddet i år er udvidet med Zumba, som vi allerede inden sæson start har kørt i en prøveperiode og dette var med en meget stor tilslutning. Herudover har vi, p.g.a. den meget store søgning vi har oplevet til powertumbling de seneste år, udvidet med endnu et udtaget hold. Vi tilbyder således powertumbling i 4 niveauer, hvoraf de 3 er udtaget hold. Læs mere på vores hjemmeside, www.vgf89.dk

Måtte du have spørgsmål e.a., er du meget velkommen til at kontakte lederne for de enkelte hold eller til bestyrelsens medlemmer.

Vi ønsker alle gymnaster og ledere en rigtig god og udbytterig sæson.

På bestyrelsens vegne
Peter Lund, Formand



EURO CON
ApS

Mor/Far/Barn

Helle Jakobsen
97 42 11 76



31 - Mor/Far/Barn gymnastik

Aldersgruppe:	2-3 år
Træningstid:	Onsdag kl. 17:00-17:50
Startdato:	25 august 2010
Sted:	Døesvejens Fritidscenter
Pris:	575 kr. for hele sæsonen incl. t-shirt til børnene
Instruktører:	Helle Jakobsen / Sanne / Helle / Karina

Kom og vær aktive sammen med dit barn. Vi skal synge, lege, tumle samt udforske spændende redskabsbaner. Vi forventer aktive forældre.

Vibeke Gundersborg
23 72 78 09



32 - Familieton

Aldersgruppe:	2-8 år
Træningstid:	Søndag kl. 10:00-11:00
Startdato:	29. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritidscenter
Pris:	575 kr. 3. barn gratis - incl. t-shirt
Instruktører:	Vibeke Gundersborg, Karina Jill / Claudia

Familieton er holdet hvor hele familien vil være aktive sammen og samtidig have det sjovt. Vi skal LEGE, hoppe, kravle, trille og synge. Udforske redskabsrummets mange finurlige redskaber, lave sjove og vilde redskabsbaner. Vi er klar! - er I klar til en sjov og spændende sæson?

Helle Jakobsen
97 42 11 76



33 - Puslinge

Aldersgruppe:	3½-5 år
Træningstid:	Onsdag kl. 18:00-18:50
Startdato:	25. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritidscenter
Pris:	575 kr. for hele sæsonen incl. t-shirt
Instruktører:	Helle Jakobsen / Helle / Karin Karina

Har du lyst til at lege, hoppe, synge og udforske redskaber m.m.? Vi skal bla. stimulere børnenes motorik og sanser, blive mere nysgerrige, grine og svede til musik. Ses vi?



Spring for børn



Lise N. Tanderup
26 39 19 96



40 - Bl. spring drenge & piger

Aldersgruppe:	5-6 år
Træningstid:	Tirsdag kl. 17:00-18:00
Startdato:	17. august 2010
Sted:	Sct. Jørgens Skoles drengesal
Pris:	575 kr. for sæsonen
Instruktør:	Lise / Louise

Holdet for dig - dreng eller pige, der har lyst til at lære at springe... (små spring til små springere). Vi vil gennem opvarmning/leg udvikle børnenes motorik og styrke, så vi på redskabsbanerne kan lære at springe.

Bent Busk
97 41 16 10



42 - Spring piger

Aldersgruppe:	9-11 år
Træningstid:	Tirsdag kl. 16:00-17:00
Startdato:	17. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritiscenter i ulige uger Gymnastikssalen i lige uger
Pris:	575 kr. for sæsonen
Instruktør:	Bent Busk / Louise

Mange spring på måtter og i trampolin og mange lege.

Bent Busk
97 41 16 10



11 - Tons, tummel og springdrenge

Aldersgruppe:	7-10 år
Træningstid:	Mandag kl. 16:00-17:00
Startdato:	16. august 2010
Sted:	Sct. Jørgens skoles pigesal
Pris:	575 kr. for sæsonen incl. t-shirt
Instruktør:	Bent / Kent / Jill

Holdet for de seje drenge. Vi vil i starten arbejde rigtig meget med drengenes motorik og lige så stille bygge lettere spring ind. Vi vil bruge forskellige redskaber, tarzanbaner, tove, bomme, ribber osv., her vil der være masser af tons, tummel, leg og jubel. Drenge, mød op til masser af aktiviteter, motion, leg og spring.

Ditte Hoffmann
28 70 20 38



41 - Spring Rytme Piger

Aldersgruppe:	7-9 år
Træningstid:	Tirsdag kl. 16:00-17:45
Startdato:	17. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritiscenter i lige uger Gymnastiksalen i ulige uger
Pris:	650 kr. for sæsonen
Instruktør:	Ditte Hoffmann

Vi er et hold friske trænere der står klar til at træne spring og rytme med dig. Træningen i år bliver hver anden gang i gymnastiksalen, så der vil være tid til personlig udvikling i rytme og spring. Vi håber på at få et sjovt år med masser af gymnastik. Vi ses!

Melanie Rasmussen
60 38 28 20



44 - De flyvende spring piger

Aldersgruppe:	7-10 år
Træningstid:	Torsdag kl. 16:00-18:00
Startdato:	19. august 2010
Sted:	Sct. Jørgens skoles pigesal
Pris:	650 kr. for sæsonen
Instruktør:	Melanie / Anne Sofie / Amanda

Er du en frisk pige, mellem 7 og 10 år så kom og vær en del af de flyvende springpiger. Vi lægger vægt på at grundtræningen skal være i orden, at hver enkelt gymnast bliver udfordret. Der bliver også plads til masser af sjov, serie og leg. Vi glæder os til et godt år!

Rytme piger

Pia Hatfeldt
27 57 76 56



60 - Spring Rytme Piger

Aldersgruppe:	11-14 år
Træningstid:	Torsdag kl. 18:00-19:00
Startdato:	19. august 2010
Sted:	Sct Jørgens skoles pigesal
Pris:	600 kr. for sæsonen inkl. t-shirt
Instruktør:	Pia Hatfeldt

Kan du huske da farfar var ung? Eller kan du danse de nyeste danseformer? Holdet er for piger i alderen 11-14 år. Vi skal lære alt fra folkedans til funk, hip-hop og jumpstyle. Har du lyst til at være med, så er du og dine veninder meget velkommen. Vi glæder os til at se jer.

Målrettet træning/Voksenhold

Christina Høgh Nielsen
23 49 27 79



120 - Terapi-bolde (Store bolde)

Aldersgruppe:	Voksenhold
Træningstid:	Tirsdag kl. 19:00-20:00
Startdato:	17. august 2010
Sted:	Sct. Jørgen skolens pigesal
Pris:	40 kr. pr. gang eller klippekort (10 klip for 350 kr.)
Instruktør:	Christina Høgh Nielsen

Her er holdet for dig, som ønsker at træne og komme i form på en anderledes og sjov måde. Vi træner styrke, udholdenhed og stabilitet på store bolde, som forefindes i gymnastiksalen. På dette hold er der ingen opvisning.
- Holdet hvor alle kan være med!

Clive McQueen
22 34 19 03



121 - Zumba

Aldersgruppe:	Voksenhold
Træningstid:	Mandag kl. 18:00-19:00
Startdato:	16. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritidscenter
Pris:	De første 70 deltagere får 30 træninger for 900 kr. efter "først til mølle"-princippet, ellers 50 kr. pr. gang
Instruktør:	Clive McQueen

Zumba er dansefitness til salsa, merengue, cumbia, cha-cha, reggae, samba, bachata, m.fl.
Zumba er for alle, og du behøver ikke at kunne danse.
Zumba er ikke pardans, men dyrkes hver for sig i formation foran instruktøren.
Zumba er effektiv til både vægttab og toning af kroppen.

Marianne Nielsen
40 14 08 84



123 - Body - Kondition for M/K

Aldersgruppe:	Voksenhold
Træningstid:	Tirsdag kl. 17:30-19:00
Startdato:	17. august 2010
Sted:	Rolf Krake skolens minihal
Pris:	40 kr. pr. gang eller klippekort (10 klip for 350 kr.)
Instruktør:	Marianne Nielsen

Holdet er for både mænd og kvinder i alle aldre. I god form eller nybegynder, gør ingen forskel. Alle kan være med. Du finder dit eget tempo- holder selv pauser undervejs. Vi starter med en grundig opvarmning, derefter konditionstræning i højt tempo, så pulsen stiger og sveden hagler. En blanding af aerobic trin løb og hop. Ingen svære serier, kun simpel effektiv træning, som ikke bliver ændret meget fra gang til gang. Dette betyder, at du kan træne og give kroppen fuldt ud, da du kender de fleste øvelser fra gang til gang. Dette giver større udfoldelse af kroppen og mere sved på panden. Derefter styrketræning med elastikker, vægte eller vægtstænger for hele kroppen. Så skal mave-ben have en omgang, så vi kommer hele kroppen igennem. Til sidst afsluttes med udstrækning og afspænding af de forskellige muskler, som giver indre ro og velvære. Her er plads til alle bare mød op. Husk gode sko og godt humør. De tre første gange indlægges små pauser. Derefter er det op til dig at finde et tempo som passer. Det er altid tilladt at holde små pauser.

Janni Pedersen
23 26 76 15



126 - Mave-Baller-Lår

Aldersgruppe:	Voksenhold
Træningstid:	Mandag kl. 18:00-19:15
Startdato:	16. august 2010
Sted:	Rolf Krake skolens minihal
Pris:	40 kr. pr. gang eller klippekort (10 klip for 350 kr.)
Instruktør:	Janni Pedersen

Grundig opvarmning, styrketræning og opstramning af mave-baller-lår. Afslutning med udstrækning.



Else Madsen 97 42 87 21
Anette Madsen 21 67 54 71



129 - Bodystep

Aldersgruppe: Voksenhold
Træningstid: Mandag kl. 17:45-19:00
Startdato: 16. august 2010
Sted: Sønderlandsskolens drengesal.
Pris: 40 kr. pr. gang. eller klippekort
(10 klip for 350 kr.)
Instruktør: Else Madsen

130 - Bodystep

Aldersgruppe: Voksenhold
Træningstid: Onsdag kl. 17:45-19:00
Startdato: 18. august 2010
Sted: Sønderlandsskolens drengesal.
Pris: 40 kr. pr. gang. eller klippekort
(10 klip for 350 kr.)
Instruktør: Else Madsen

131 - Bodystep

Aldersgruppe: Voksenhold
Træningstid: Torsdag kl. 17:10-18:25
Startdato: 19. august 2010
Sted: Sønderlandsskolens drengesal.
Pris: 40 kr. pr. gang. eller klippekort
(10 klip for 350 kr.)
Instruktør: Else Madsen

Vi arbejder med: Lidt opvarmning, skiftevis step/styrketræning, bodytoning - opstramning af alle kroppens muskler. Vi lægger især vægt på: kroppens "powerhouse" = mave- og rygtræning. Træning i højt tempo til skøn musik. Vi belaster IKKE knæ og ryg. Sluttes med dejlig udstræk.

Bent Busk
97 41 16 10



150 - Fysisk træning for mænd

Aldersgruppe: Voksenhold
Træningstid: Mandag kl. 17:30-18:30
Startdato: 16. august 2010
Sted: Sct. Jørgens skoles pigesal
Pris: 40 kr. pr gang eller
klippekort (10 klip for 350 kr.)
Instruktør: Bent Busk

Grundig opvarmning, løb og hop, så pulsen stiger og sveden hager. Til slut styrketræning for hele kroppen og udstrækning.

BETALING

Klippekort: Der klippes også første gang.



Contra Dance

John Tuck
97 43 53 44



100 - Contra Dance

Aldersgruppe: 15 år og op efter
Træningstid: Mandag kl. 19:30-22:00
Startdato: 6. september 2010
Sted: Rolf Krakes skoles minihal
Pris: 900 kr. for sæsonen
Betales af 2 gange
Instruktør: John Tuck

Alle kan lære at danse contra dance! Kan du lide at danse, lytte til god musik og være sammen med glade mennesker? Så er contra dance noget for dig! Vi danser mange forskellige danse med skiftende partnere, så man kan roligt komme alene! Nybegyndere danser med erfarne dansere, så danseerfaring er ikke nødvendig! Contra dance er både for mænd og kvinder! Contra dance er glad og god motion! Vi holder en halv times pause, hvor vi hygger og nyder indholdet af den medbragte kaffekurv! Husk skiftesko!



Power tumbling

Lars Torp
40 43 48 88



53 - Power-Tumbling

Aldersgruppe:	Min. 9 år
Træningstid:	Onsdag kl. 19:00-20:30
Startdato:	18. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritidscenter
Pris:	900 kr. for sæsonen
Instruktør:	Lars Torp m. fl.

Her er holdet til de gymnaster der gerne vil lave en masse spring, eller bare vil have extra træning. Vi vil arbejde med power-tumbling på diverse baner. Så er du frisk på mange spring, så ses vi på Døesvej.

Bent Busk
97 41 16 10

Frank
20 12 95 72



54 - Tumbling Boblerne

Udtaget

Aldersgruppe:	Drenge og piger min. 8 år
Træningstid:	Tirsdag kl. 17:30-19:00 Torsdag kl. 16:00-18:00
Startdato:	17. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritidscenter
Pris:	1200 kr. for sæsonen
Instruktører:	Bent Busk / Chris Geil / Frank / Helle Pernille / Kent

Her er holdet for piger og drenge, som i forvejen har kendskab til springgymnastik, og ønsker at udvikle sig indenfor power-tumbling. På holdet tager vi udgangspunkt i, hvad den enkelte gymnast kan og udvikler det derfra, men henblik på senere deltagelse på talent og elitehold.

Vi vil hovedsageligt arbejde med grundspringene araberspring, flikflak, whips og salto, men andre spring/trampolin vil også indgå i træningen. Endvidere vil der i forbindelse med opvisninger blive lavet en rytmisk grundserie, som alle gymnaster deltager i. Vi forventer, at man som deltager på holdet er villig til at yde en seriøs indsats, og at man møder til alle træninger.

Der påregnes udgifter til opvisningsdragt. Krav for deltagelse på holdet er, at man som minimum kan lave araber flik med let modtagning. Ring gerne, hvis du har spørgsmål vedr. holdet.

Vi deltager også i konkurrencer. Udtagelse er den 26. august.

Sebastian Toft Bro
61 26 36 87



55 - Tumbling Talent

Udtaget

Aldersgruppe:	Drenge og piger min. 8 år
Træningstid:	Mandag kl. 16:00-18:00 Torsdag kl. 18:00-20:00
Startdato:	16. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritidscenter
Pris:	1800 kr. (betales af 2 gange)
Instruktører:	Sebastian Toft Bro / Michael Nissen Peter Ulrich Rasmussen / Thomas Joon

Her er holdet for unge gymnaster, som muligvis har gået til spring et par år og har lysten og talentet til tumbling. Holdet virker som bindeled mellem Boblerne og Eliteholdet, og det er her man virkelig udvikler sig. Vi arbejder meget med grundspringene araber, flik, whips og saltoer. Vi tager selvfølgelig udgangspunkt i de enkelte gymnasters niveau. Vi deltager i nationale tumbling-konkurrencer og laver også opvisninger. Vi vil springe på **25m fiberbane, NY 20m airtrack PRO, bungy rigs, stortrampolin til springgrav, 20m airtrack + mange springopstillinger**. Der vil være en begrænsning på holdet og udvælgelsen finder sted den 23. august. Ring for mere information eller se www.vgf89.dk

Michael Jensen
31 71 21 03



56 - Tumbling Elite

Udtaget

Aldersgruppe:	Drenge/piger min. 10 år
Træningstid:	Tirsdag kl. 18:45-21:15 Torsdag kl. 19:45-22:15
Startdato:	17. august 2010
Sted:	Døesvejens Fritidscenter
Pris:	1800 kr. (betales af 2 gange)
Instruktører:	Michael Jensen / Steffen Leth Sebastian Toft Bro / Lars Torp / Stine Strøm Lundgård / Mette DK

På et af Danmarks bedste tumblinghold, arbejder vi med baglæns spring på højt niveau. Vi arbejder meget med individuelle færdigheder, da tumbling er en individuel konkurrenceidræt.

Det forventes at:

- alle på holdet deltager i nationale konkurrencer
- man passer sin fysiske træning ud over træningerne på holdet
- man kan deltage i alle ugentlige træninger
- 2 faste ugentlige træninger + ekstra træninger

Til gengæld tilbyder vi, at du får en fantastisk mulighed for at udvikle dit talent, i et træningsmiljø, hvor det er tilladt at stræbe højt. Træningerne vil være varieret og foregår på en 25m fiberbane, 20m airtrack PRO, stortrampolin eller andre springopstillinger. De 2 første træninger vil fungere som udtagelsestræninger og efter torsdagens træning, vil holdet blive udtaget den 19. august. Skulle man ikke blive udtaget, har man mulighed for at prøve at komme på talentholdet og senere i sæsonen rykke op på eliteholdet.



Instruktører



Amra Camo
Fitness instruktør



Edin Camo
Fitness instruktør



Janni Pedersen
Fitness instruktør
Balle-lår hold i VGF



Flemming Bach
Indoor cykling instruktør



Jesper Toft Nielsen
Indoor cycling instruktør



Søren R. Jensen
Fitness instruktør



Ditte Hoffmann
Fitnessinstruktør
Zumba instruktør
Springhold i VGF



Emilie Greve
Fitnessinstruktør
Indoor cycling instruktør



Per Dalgaard
Fitnessinstruktør
Indoor cycling instruktør



Anette Madsen
Fitness instruktør
Indoor cycling instruktør
Sygesplejerske studerende
På Step og Styrke holdet



Christina Nielsen
Fitnessinstruktør
Fysioterapeut
Har terapibolde hold
hos VGF Gymnastik.



Tina Duedahl
Fitnessinstruktør
Kredsløbstræning
og vægttab



Birger Klitgaard
Fitness instruktør
Indoor cycling instruktør
Speciale område +50
På sigt, Indoor cykling-
instruktør +50 årgangene



Else Madsen
Fitnessinstruktør
Indoor cycling instruktør
Ryg og mave træning
Step og styrkehold hos
VGF89



Thomas Gregersen
Fitness instruktør
Zumba instruktør



Jill Egholm
Hjælper Fitnesscenter

Byens forenings-fitnesscenter og vi har konkurrencedygtige priser

3 mdr. 450 kr. = 150 kr. pr. måned
6 mdr. 850 kr. = 142 kr. pr. måned
12 mdr. 1600 kr. = 133 kr. pr. måned

Inkluderet i prisen

- Træning fra kl. 05:30-22:00 Alle ugens dage
- Deltagelse på indoor cykling
- Deltagelse på flere ugentlige Zumba hold
- Individuelle træningsprogrammer.
- Omklædning og baderum

Indmelding tirsdage og torsdage kl. 17:00-19:00

Vi kan også træffes:

Mandag til torsdag kl. 17:00-20:00 - 2028 4482
eller på e-mail: Vgffitness@hotmail.com

Se mere på

Vgffitness.gominisite.dk

VgF Fitness · Døesvejens Fritidscenter
Døesvej 56 · 7500 Holstebro

Hold aktiviteter 2010-2011

Zumba:

- Tirsdag kl. 18:00-19:00 v/ Ditte Hoffmann
Sted: Sct. Jørgen skolens drengesal
- Onsdag kl. 18:00-19:00 v/ Thomas Gregersen
Sted: Sct. Jørgen skolens drengesal
- Torsdag kl. 18:00-19:00 v/ Ditte Hoffmann
Sted: Sct. Jørgen skolens drengesal

Indoor cycling:

- Mandag kl. 17:00-18:00 Begynder hold
- Tirsdag kl. 17:30-18:30 Let øvede
- Onsdag kl. 18:00-18:45 Speed cycling
- Onsdag kl. 19:00-20:00 Øvede
- Torsdag kl. 16:30-17:30 Let øvede
- Lørdag kl. 10:30-11:30 Begynder

Ret til ændringer forbeholdes

Bestyrelsen



Peter Lund
20 74 44 44
Formand



Tine Jørgensen
97 40 26 39
Næstformand



Per Ibsen
97 40 28 02
Kasserer



Jens Kristensen
40 40 20 44
Sekretær



Birgit Ludvigsen
97 40 32 04
Alm. Best.



Bent Busk
97 41 16 10
22 19 30 50
Team-Chef



Ditte Hoffmann
28 70 20 38
Suppleant



Christina H. Nielsen
23 49 27 79
Suppleant

Hjælpetrænere



Helle Hoffmann
97 41 22 85



Karin Pedersen
97 40 14 71



Steffen Leth
26 29 80 10



Thomas Joon
27 14 29 90



Karina Gundersborg
23 72 78 09



Ida Grarup
24 43 58 93



Anders Meilby
21 22 41 64



Frederik Rabjerg
26 25 40 29



Anne-Sofie Juhl
27 51 61 07



Amanda Madsen
21 59 71 51



**Frederikke
Hyldgaard**
20 88 54 56



Pernille Skytte
41 26 66 57



**Peter Ulrich
Rasmussen**
61 34 17 31



Sanne Væring
97 40 41 30



**Stine Strøm
Lundsgaard**
26 13 45 88



Michael Nissen
51 88 96 66



Sofie Uhre
51 18 17 75



Simone S. Jespersen
20 40 19 97



Anne Sofie Debel
20 95 00 20



Celine Kokholm
24 34 51 74



Jill Egholm
22 27 99 61



Kasper Ludvigsen
29 31 71 41



Louise Bojsen
22 91 53 82



Mette DK
21 73 71 21



**Frederik
Færgemann**
27 44 22 41



Sebastian Sørensen
97 40 24 48



Jonas Green
22 47 99 41



Claudia Skovsted
27 31 32 76



vestjysk BANK

Det handler om mennesker

Vestergade 1 · 7500 Holstebro · Tlf 96 63 31 00

NÆRVÆR - KOMPETENCE - DYNAMIK