



Ullits Gymnastikforening

byder velkommen til en ny sæson

Aktiviteter i Ullits Minihal

Vi begynder i uge 38
d. 17. september

2018/2019

Hold

Jordbærpiger og spinatdreng

Tid: Mandag kl. 17.00 - 17.55

Alder: ca. 0 - 3 år / 5 - 8 år

Cirkeltræning M/K 10 gange

Tid: Mandage kl. 19.00 - 20.00

Alder: 17+

Boldhold 10 gange

Tid: Onsdage kl. 17.00 - 17.55

Alder: 3 - 7 klasse

Powerpigerne

Tid: Onsdage kl. 18.00 - 18.55

Alder: ca. 8 - 13 år

Mor/far/barn samt Spilopper

Tid: Torsdage kl. 16.30 - 17.25

Alder: ca. 3 - 5 år

HVIS der kommer flere end 5 på Mor/far/barn hold efter de første 2 gange vil Birgitte Langbak gerne træne dette hold torsdage fra 16.30 – 17.25 OG spilopper vil få hold fra 15.30 – 16.30

Læs mere om holdene, samt praktiske oplysninger på de næste sider.

Alderen og klasse på holdene er et ca. - det er nogen gange lidt vanskeligt præcist at sætte alderskrav på nogle børn til de enkelte hold – Barnets "modning" har også noget at sige.

Ring evt. til en i bestyrelsen, hvis du er i tvivl el. har spørgsmål

De første 2 gange er det fint, at forældre er i hallen og kigger på, mens børnene laver gymnastik - men derefter vil det være rigtigt fint, om forældre IKKE opholder sig inde i hallen, da det kan være svært for trænerne at have børnenes fulde opmærksomhed. Dette gælder også den sidste del af træningen HVER gang – Håber der er forståelse for dette.

Er der nogle som har spørgsmål el. andet – så ring endelig til en af os i bestyrelsen.

Vi vil prøve at informere og blive bedre til løbende at bruge vores facebook side "Ullits gymnastikforening"

Bestyrelsen

Formand	Nicolai Rasmussen	40 45 36 31
Kasserer	Hanne Langbak:	30 58 12 27
PR.	Lotte Sørensen:	27 15 06 17
Sekretær	Sabrina Sund:	51 88 26 72
Medlem:	Lone Elisabeth Berg	29 33 35 10
Medlem:	Marianne Knudsen	20 20 46 01

Mail: ullitsgymnastik@gmail.com



ForeningsEl



eniig

Når du er tilmeldt ForeningsEL støtter du gymnastikforeningen med 2 øre hver gang du /din husstand bruger 1 KwL EL Leveret af Eniig. Det er Eniig som betaler gymnastikforeningen – dvs. det koster ikke dig noget – det kræver blot, at du skal købe dit El i husstanden gennem Eniig.

Tilmelding til forenings EL på <https://eniig.dk/privat/el/produkter/foreningsel/>. El. ring på 7015 1670

Har du spørgsmål kan du også ringe til Hanne Langbak 30 58 12 27

Tilmelding og betaling

Tilmeldingsblanket udleveres ved opstart og skal afleveres udfyldt til holdets træner i hallen senest 3 gang dvs. uge 40. Vi skal her bruge barnets navn, fødselsdato og år, tlf. på forældre samt underskrift på, om dit barn må fotograferes og billederne må lægges ud f.eks. på Ullits gymnastikforenings facebook side, samt bruges i folderen – Vi skal KUN bruge det, fordi det kræver kommunen af hensyn til tilskud – Oplysningerne bliver gemt forsvarligt af kassereren.

Mød blot op i hallen de pågældende dage til gymnastik – Og Vi vil bestræbe os på, at være der fra bestyrelsen og svare på evt. uddybende spørgsmål. - Vi ses.

Hvis dit barn er forhindret første og anden gang – så send en sms med tilmelding til hvilket hold, så vi ved, hvor mange som bliver med på holdet.

Send sms til: 30 58 12 27/ Hanne Langbak. Inden efterårsferien tager vi stilling til, om alle hold kan – der skal helst være min. 8 pr. hold.

Betaling skal ske senest uge 40

Via **Netbank på: reg. 9174 Kontonr. 2840010840**

Mobilepay: Mobil nr. 68535

**HUSK AT PÅFØRE BARNETS NAVN SAMT GYMNASTIK HOLD PÅ
OVERFØRSLEN – DET GÆLDER BEGGE BETALINGSMÅDER.**

Vi har ingen søskende rabat.

**VIGTIGT – ALLE BØRN/GYMNASTER SKAL HUSKE EN DRIKKEDUNK TIL
GYMNASTIK MED NAVN PÅ**

Kontingent dækker: Træning for hele sæsonen.
(sæsonen slutter med sidste gang i uge 13 2019)
Gave til trænerne til opvisning
Opvisnings t-shirt

Vigtige datoer:

Sæsonstart

Uge 38 – 2018

Mandag d. 17. september

Onsdag d. 19. september

Torsdag d. 20. september

Ferielukket/Ingen gymnastik

Uge: 42, 51, 52 2018 samt uge 1 og 8 2019

Forårsopvisning

**Søndag d. 24. marts 2019 om formiddagen
kl. 10.00**

Sidste træning

Uge 13 2019

Til juleafslutning i uge 50 må børnene gerne have en lille slikpose med til gymnastik (juleafslutning)



Boldhold

Kan du lide at spille bold?? – så kom og vær med hver onsdag i Ullits Minihal.

Vi vil spille stikbold, høvdingebold, basket, Skyde med Nerf pistol, El. kom gerne med forslag til nogle boldspil.



HUSK – alle gymnaster skal have en drikke dunk med – med navn på til gymnastik

Kristinna

Alder:	4 - 7 klasse
Tidspunkt:	Onsdag kl. 17.00 - 17.55
Pris - 10 gange:	200 kr.

På alle hold skal der helst være min. 8 gymnaster.



Cirkeltræning M/K

KOM og hyg dig med andre, samtidig med at vi får brugt kroppen .
Vi får sved på panden, et smil på læben og motion
- opvarmning til go' musik
- cirkeltræning, hvor vi kommer rundt om alle muskelgrupper.
- af- og udspænding
HVIS du har dårlig ryg, kontakt lægen inden start.



Medbring: drikkedunk, håndklæde og indendørssko
For yderligere spørgsmål kontakt Helle Justesen på 21277303

Helle Justesen

Alder: 17+
Tidspunkt: Mandag kl. 19.00 - 19.55
Pris - 10 gange: 400 kr.

Tilmelding er nødvendig til Hanne Langbak 30581227 - Der skal være Min. 8 på holdet
Betalning sker ved tilmelding på MobilePay 68535 El. på 9174 konto 2840010840.



Jordbærpiger og spinatdrenge

En jordbærpige er en pige, som kan lide at høre musik, som er sej som Motor Mille og som er klar på bevægelse og leg.

En spinatdreng er en dreng med krudt i måsen, der er stærk som skipper skræk og som er klar på sjov og spas.



Er jordbærpigen og spinatdrengen i alderen 5 – 8 år, så er dette hold lige noget for dig.

Vi skal lave en masse sjove lege - Lytte til fed musik samt bruge kroppen. Stoplege samt øvelser på redskaber og "træne" hele kroppen.

Pia og Kirstine glæder sig meget til at møde dig, og alle dine venner/veninder og lave en masse fed og sjov gymnastik i hallen.

Pia og Kirstine

Alder: ca. 0 – 3 kl. / 5 – 8 år.

Tidspunkt: Mandag 17.00 - 17.55

Pris: 400 kr.

På holdet her kan der forekomme en ekstra opkrævning til opvisningstøj på max 50 kr.



Powerpigerne

Er et hold for dig, som elsker at bevæge dig i takt til musikken. Vi kommer til at lave en masse fede serier og sætter det til sidst sammen til, at kunne vise en fed opvisning. Hvis du har nogle gode ideer til serierne – så kom endelig med dem.

Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvad vi kan indarbejde i en sej serie.

Vi glæder os til at lave en god opvisning sammen med dig.



Laura og Anja

Alder: 8 - 13 år.

Tidspunkt: Onsdag kl. 18.30 - 18.55

Pris: 400 kr.

På holdet her kan der forekomme en ekstra opkrævning til opvisningstøj på max 50,-



Far/Mor Barn + spilopper

sammen de første 2-3 gange

HVIS der er flere end 5 på far/mor/barn holdet, Vil Birgitte Langbak gerne træne holdet om Torsdagen fra 16.30 – 17.30 MEN er der ikke flere end 5 far/mor/barn bliver det en delt time med spilopperne. På holdet far/mor/barn handler det først og fremmest om at have det sjovt og hyggeligt med hinanden på tværs af aldre – forældre må gerne være med – op til 3 år:

- Lege
- Synge sange
- Arbejde med kroppen – hvor langt tør jeg gå, hoppe og springe m.m
- Arbejde med børneyoga i det små
- Have trygheden ved at have mor el. far med i alt det vi laver
- Få trygheden i det at være sammen med andre i Ullits Minihal.

Vi glæder os til at se dig med din mor el. far – alder 1 – 3 år



Klar parat Spilopper

Er du en lille spilopper som godt kan lide af lege, danse og bevæge sig? – så er dette hold lige noget for dig. Der vil både være fri leg og bevægelser vi øver til opvisningen sidst på sæsonen. Vores idé er at kombinere leg og dans - Dyrke kropskendskab og styrke motorikken, hvor man måske har det lidt svært. Lyder det spændende - så mød op til sjov, lærerigt og lidt udfordrende undervisning.

Vi vil gerne hente spilopper i børnehuset 16.15 – Ring evt. for nærmere aftale til Lotte på tlf. 27150617. For begge hold de første ca. 2 – 3 gange.

HVIS far/mor/barn bliver mere end 5 vil spilopperne fra uge 41 træne torsdage 15.30 – 16.30

Alder: 4-5 år

Tidspunkt: Torsdage kl. 16.30 - 17.25

Pris: 400 kr. pr. barn og evt. incl. 1 forældre

Vi siger endnu engang tak til **Den Jyske Sparekasse**
som er vores hovedsponsor.

