



Pedersker Idrætsforening

---

## Gymnastikafdelingens aktiviteter i sæsonen 2016 – 2017.

Hurra så skal vi i gang igen! Gymnastikafdelingen har i denne sæson 2 tilbud at byde ind med. Vi ville gerne have mange flere, men det har desværre vist sig at instruktørerne ikke ”hænger på træerne”. Hvis der skulle være nogle i det dejlige bornholmske sommerland, der går rundt med ”en instruktør i maven”, så ring fluks til undertegnede. Der vil være mulighed for at komme på kursus.

- Familieidræt med start lørdag d. 13. august.

Målgruppen er børn, forældre, bedsteforældre og andre, der har lyst til at lege og bevæge sig sammen.

Vi mødes hver den anden lørdag i måneden kl. 10.00 – ca. 11.30 OBS! Første gang er allerede lørdag den 13. august.

Det foregår selvfølgelig på Sydbornholms Privatskole. Er vejret godt vil vi primært være udenfor på banen, ellers er vi i gymnastiksalen. Husk indgangen til gymnastiksalen er fra p-pladsen og ned af kældertrappen.

Det vil være en god ide at medbringe et tæppe til at sidde på og lidt vådt og tørt til ganen.

- Sundt og godt – Motionsgymnastik for alle. Sæsonstart tirsdag d. 13. september.

Målgruppen er m/k der har brug for at få rørt sig.

Vi mødes hver tirsdag aften kl. 19.00 – og slutter igen kl. 20.00.

Sydbornholms Privatskole lægger endnu engang gymnastiksal til. Husk I skal via kældertrappen fra p – pladsen.

Medbring et håndklæde eller et lille tæppe, samt en flaske vand.

Efter en kort opvarmning, hvor vi får pulsen op, arbejder vi alle kroppens muskler igennem i et stille og roligt tempo. Ryg, mave, skuldre, ben etc. Målet er at vi er i bevægelse hele tiden og med tiden får lyst til mere. Vi slutter af med lidt afspænding.

Hen over sæsonen vil vi arbejde bl.a. med elastikker og håndvægte.

Instruktøren på begge hold vil være: Marianne Haase, mobil 42339658.

Lidt om instruktøren:

Jeg er fuldtidsplejemor og uddannet pædagog. Har været på mange DGI kurser i løbet af årene. Jeg har været instruktør på mange forskellige børne – og voksenhold. Først i Vejby Idrætsforening i Nordsjælland og sidst her i Pedersker, hvor jeg havde Puttehold og Forældre/barn hold. Jeg bor lidt udenfor Poulsker med min 2 – og 4 benede familie.

Med gymnastikhilsen Marianne Haase, formand for gymnastikafdelingen i Pedersker IF.