

GYMNASTIK



Sæsonfolder
2025-2026

VELKOMMEN TIL EN NY GYMNASTIKSÆSON I ROLFSTED IDRÆTSFORENING

**Tilmeld dig og din familie til sæson 2025-2026.
Vi glæder os til at se jer til en sæson fyldt med energi,
bevægelse og godt fællesskab!**

Uanset om du er ny i foreningen eller har været med i mange år, er du hjerteligt velkommen. I gymnastikafdelingen har vi hold for både små og store, og der er plads til både leg, grin, sved på panden og hyggeligt fællesskab.

Tag et kig i folderen og find det hold, der passer til jer. Vi håber, at noget fanger jeres interesse, og har I spørgsmål, står vi klar til at hjælpe.

Vi åbner for tilmeldinger søndag den 10. august kl. 12.

Du kan også følge med i hverdagen i afdelingen på
Rolfsted-if.dk eller **Facebook.com/Rolfstedif**

UGEOVERSIGT

MANDAG

JUNIORDANS
15.45 - 16.45

YOGA
17.00 - 18.00

TIRSDAG

TURBOSPRING
16.00 - 18.00

KRIBLE KRABLE
16.15 - 17.00

QIGONG
17.15 - 18.15

ONSDAG

FRÆS FOR ROLLINGER
16.15 - 17.00

HOPPELOPPERNE
17.15 - 18.15
Forventes

CROSSDANCE
19.15 - 20.15

TORS DAG

FAMILIETONS
16.00 - 17.00

KRUDTUGLERNE
17.15 - 18.00
Forventes

TORS DAGSMÆNNERNE
19.30 - 20.30

JUNIORDANS

For 1. - 5. klasse

Mandag kl. 15.45 - 16.45

Instruktører: Astrid og Naja

Voksenhjælper: Vi arbejder fortsat på at finde en voksenhjælper.

Har du lyst til at danse, bevæge dig, have det sjovt og få nye venner?

Går du i 1.-5. klasse, så er juniordans måske noget for dig! Det handler ikke om at kunne danse på forhånd. Det vigtigste er, at du har lyst til at være med, prøve noget nyt og have det sjovt. Vi danser til god musik, lærer serier, griner sammen og får sved på panden. Stemningen er altid i top, og alle er velkomne, uanset hvem du er, om du er dreng eller pige, og hvor meget du har danset før. Vi laver også små lege og aktiviteter, der styrker fællesskabet. Glæd dig til masser af bevægelse, smil og gode oplevelser!

Pris: 675 kr.

Max deltagerantal: 25

Opvisning i foråret

YOGA

For begyndere og let øvede

Mandag kl. 17.00 - 18.00

Instruktør: Berit Fog

Der undervises i den klassiske yogaform Hatha yoga, hvor alle kan være med, da øvelserne foregår i et roligt tempo, hvor man ledes ind og ud af de enkelte øvelser. Hatha yoga er en god motionsform, hvor der lægges vægt på at bevæge hele kroppen igennem, og hvor bevidst åndedræt kombineres i øvelserne. At dyrke yoga styrker muskler og led, forbedrer kroppens mobilitet og fleksibilitet. Balancen styrkes, og kropsbevidstheden øges. Yogaøvelserne har en beroligende effekt på sind og nervesystem. Yogatimen afsluttes med en guidet meditation/kropsscanning. Yoga dyrkes af såvel unge som ældre, og både mænd og kvinder kan være med. RIF stiller yogamåtter, tæpper og yogablokke til rådighed.

Pris: 725 kr.

Max deltagerantal: 25

Ingen opvisning i foråret

TURBOSPRING

1. - 6. klasse (Foregår i hallen)

Tirsdag kl. 16.00 - 18.00

Instruktør: Lykke Holtze

Hjælpeinstruktører: Erik, Emmely og Maria

Er du vild med springgymnastik? Og er du klar til at tage et skridt videre til næste niveau? Hos os får du mulighed for at lave fede spring som araberspring, kraftspring, flik-flak, salto og salto med skrue - og hvem ved, måske finder vi også på noget nyt og vildt undervejs, hvor du vil blive udfordret på lige nøjagtigt dit niveau.

Holdet er for dig, der allerede har fuldstændig styr på de grundlæggende færdigheder som håndstand, vejrmølle og salto, og som har erfaring med spring på både airtrack og minitrampolin. Vi træner i et trygt fællesskab, hvor der er plads til både grin og gode kammerater. Vi glæder os til at springe sammen med dig!

Pris: 1350 kr.

Max deltagerantal: 20

Opvisning i foråret

KRIBLE KRABLE

For børn 10 mdr. - 3 år

Tirsdag kl. 16.15-17.00

Instruktør: Henriette Kruse

Ungdomsinstruktør: Simone

Holdet er for dig mellem ca. 10 mdr - 3 år, som har lyst til at prøve kræfter med gymnastikken. Vi skal løbe og lege til god musik. Vi skal kravle på redskabsbane og udforske hvad redskabsrummet gemmer på af skatte fx bolde, hulahopringe, tæpper og balloner. Hele kroppen og alle sanser skal i gang, så vi bliver nogle stærke børn, der får lyst til at bevæge os hele livet. Alle børn som kan gå, eller som forventer at lære at gå i løbet af efteråret, er velkomne. Der er garanti for smil, grin og trætte børn. Der er som udgangspunkt ikke plads til større søskende på holdet, og det anbefales der kun deltager én voksen pr. barn.

Pris: 675 kr.

Max deltagerantal: 20

Opvisning i foråret

QIGONG

For alle
Tirsdag kl. 17.15 - 18.15
Instruktør: Berit Fog

QiGong er kinesisk helsegymnastik, som styrker og afspænder krop og sind. Qi betyder energi(livskraft) og Gong betyder at gøre. Nogle beskriver QiGong som kunsten at mærke sig selv, sin krop og sit energiflow. Qigong består af langsomme glidende bevægelser, hvor der er fokus på åndedrættet. QiGong er en motionsform, hvor hele kroppen bliver bevæget igennem, muskler og led styrkes, og balance, smidighed og koordination forbedres. De fleste øvelser i QiGong foregår stående, men der er også gående øvelser. QiGong kaldes også Mindfulness i bevægelse og både forebygger og afhjælper stress. QiGong dyrkes af både mænd og kvinder i alle aldre.

Pris: 725 kr.

Max deltagerantal: 25

Ingen opvisning i foråret

FRÆS FOR ROLLINGER

For børn 2 - 4 år
Onsdag kl. 16.15 - 17.00
Instruktør: Rasmus Frederiksen
Ungdomsinstruktører: Astrid og Marie

Fræs for rollinger er for små stjerner, der drømmer om at blive gymnaster! Vi guider børn og forældre gennem sjov og bevægelse med fokus på kropsbevidsthed og motorik. Vi balancerer, springer, løber, synger og leger til musik – med røde kinder og smil på læben. Vi skifter mellem redskabsbaner og fantasifulde lege. Voksne opfordres til at komme omklædt og deltage aktivt, det styrker båndet og gør det sjovere for alle. Større søskende deltager ikke, og vi anbefaler, at kun én voksen følger hvert barn.

Pris: 675 kr.

Max deltagerantal: 20

Opvisning i foråret

HOPPELOPPERNE

For 1. - 6. klasse (Uden forældre)

Forventes onsdag kl. 17.15 - 18.15

Instruktør: Vi arbejder fortsat på at finde en instruktør.

Har du lyst til at bevæge dig, have det sjovt og blive stærkere?

På dette hold dykker vi ned i gymnastikkens mange muligheder med masser af leg, bevægelse og sjove udfordringer. Vi arbejder med grundgymnastik og øvelser, der styrker din balance, koordination, smidighed og kropskontrol. Vi bruger redskaber på kreative og alsidige måder, og vi udforsker forskellige bevægelsesformer, både sammen og hver for sig. Det vigtigste er, at vi har det sjovt og lærer at bruge kroppen på nye måder uden krav om at kunne springe eller lave svære øvelser. Alle kan være med, og der er plads til både grin, sved på panden og nye venskaber.

Pris: 675 kr.

Max deltagerantal: 20

Opvisning i foråret

CROSSDANCE

For alle

Onsdag kl. 19.15 - 20.15

Instruktør: Line Herndrup

Vil du kombinere motion, musik og masser af god energi? Så er Crossdance lige noget for dig! Her får du en sjov og alsidig træning, hvor vi danser os igennem forskellige moduler med fokus på dance, bodytoning, cardio og balance. Crossdance er udviklet af tidligere professionel danser Kirstine Holm og bygger på glæden ved bevægelse uanset alder og niveau. Vi danser til skøn musik og rytmer, du kender fx cha cha cha, jive, salsa, tango og rumba, og skaber følelsen af en lille fest hver gang. Det handler ikke om at kunne det hele på forhånd, men om at give slip, få sved på panden og nyde at være i bevægelse sammen. ALLE kan være med, og du bestemmer selv tempoet.

Pris: 725 kr.

Max deltagerantal: 25

Ingen opvisning i foråret

FAMILIETONS

For børn og forældre 3 - 7 år
Torsdag kl. 16.00 - 17.00
Instruktør: Malene Høirup
Hjælpeinstruktør: Kasper

Et hold for børn, der trives i trygge og forudsigelige rammer med aktive voksne i et nærværende fællesskab, hvor leg, bevægelse og relationer går hånd i hånd. Vi giver plads til både børn, der har brug for en omsorgsperson tæt på, og familier, der ønsker at være aktive sammen – gerne med flere børn. Gennem sjove og motoriske aktiviteter styrker vi rytme, balance, kropsbevidsthed og mod. Alt tilpasses det enkelte barns niveau, så alle får sved på panden og smil på læben. Bevægelsesglæde og fællesskab er i centrum. Vi har det sjovt, lærer nyt og mærker styrken i at være en del af et trygt hold. Velkommen til en ny sæson fyldt med energi, leg og heltehumør!

Pris: 675 kr.

Max deltagerantal: 20

Opvisning i foråret

KRUDTUGLERNE

For børn 4 - 7 år (Uden forældre)
Forventes torsdag kl. 17.15 - 18.00
Instruktør: Vi arbejder fortsat på at finde en instruktør.
Ungdomsinstruktører: Christian og Ingrid
Hjælpeinstruktør: Charlotte

Hos Krudtuglerne åbner vi dørene til en verden fyldt med leg og bevægelse! Her får dit barn en tryk og sjov gymnastikoplevelse – helt uden mor og far – som styrker kropsbevidsthed og udfordrer motorikken. Vi lægger vægt på glæde og grin, mens vi udforsker kroppens muligheder gennem bevægelse. Vi hopper, danser, kravler og løber og bygger sjove og udfordrende redskabsbaner. Undervejs træner vi balance, koordination og rytme og oplever samtidig den rene glæde ved at dyrke gymnastik i et trygt fællesskab.

Pris: 675 kr.

Max deltagerantal: 20

Opvisning i foråret

TORSDAGS- MÆNNERNE

18-100 år

Torsdag kl. 19.30 - 20.30

Kun i ugerne 45 2025 til og med uge 5 2026

Instruktør: Eva Corfitzen

Bevægelse for hele kroppen. Måske værker ryggen? Eller knager skulderen? Eller dele af kroppen har været i dvale for længe. Eller trænger du blot til at komme i lidt form, så er du velkommen. Et hold hvor det fysiske aktivitetsniveau er i fokus, samtidig med en time med frisk humør. Nu har du en god mulighed for at få opfyldt flere af de punkter ved dette motionshold for herrer. Timen vil indeholde lidt blandet gammeldags grundgymnastik med opvarmning og dernæst alsidig motion. Måske lidt "underholdning" til slut i timen. Både styrke, kredsløbstræning, balancen og en smule smidighed skal gerne være en del af indholdet

Pris: 300 kr.

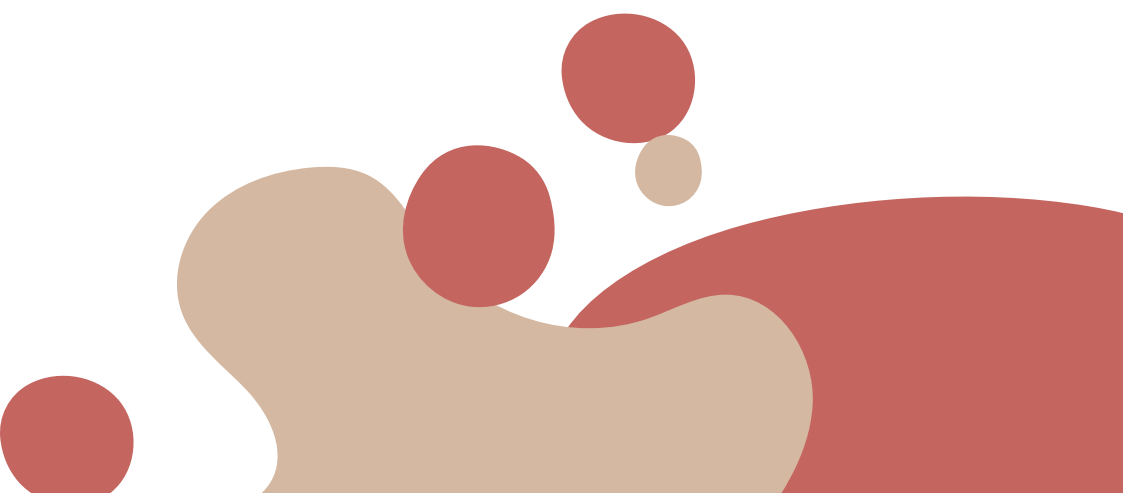
Max deltagerantal: 25

Ingen opvisning i foråret

HVORFOR ER DER HOLD UDEN INSTRUKTØR OG TIDSPUNKT?

Der mangler fortsat afklaring på enkelte hold ift. instruktører og tidspunkt.

Følg med på Rolfsted-if.dk og facebook, hvor vi vil informere, når det hele forhåbentlig falder på plads.



INSTRUKTØRRAKETTEN

I RIF Gymnastik arbejder vi målrettet med at styrke og udvikle vores instruktører – både nu og i fremtiden.

Derfor benytter vi os af en lederstruktur, vi kalder Instruktørraketten, hvor flere instruktørniveauer er i spil på mange af vores hold. På den måde skaber vi både kvalitet i undervisningen og tryghed for gymnasterne – samtidig med, at vi giver unge mulighed for at vokse med opgaven.

TEAMINSTRUKTØR

Teaminstruktøren har det overordnede ansvar for holdet og er den, du som forælder kan tage kontakt til vedrørende individuelle forhold. Kontaktoplysninger fremgår af informationsmateriale ved opstart. Teaminstruktører er som regel over 18 år og har erfaring med både gymnastik og ledelse.

UNGDOMSINSTRUKTØR

Ungdomsinstruktøren er en vigtig del af undervisningen og fungerer som rollemodel for børnene. De deltager aktivt på gulvet og er med til at skabe energi og nærvær på holdet. Ungdomsinstruktører er typisk mellem 14 og 17 år og bliver inviteret med til planlægningsmøder og relevante aktiviteter i afdelingen.

JUNIORHJÆLP

Juniorhjælperen – eller juniorinstruktøren – er vores yngste hjælpere. De er en ekstra hånd i undervisningen og gør en stor forskel, især på børnehold, hvor det kan være trygt at have en "holde-i-hånd"-ven eller en, der kan følge med på toilettet. Juniorhjælpere er som regel mellem 8 og 13 år og deltager på holdet i det omfang, de selv har overskud og lyst.

FORÆLDREHJÆLP

I tilfælde af afbud fra instruktører eller hjælpere, kan vi få brug for en hjælpende hånd fra jer forældre. Måske står du allerede i kulisserne – og vi håber, at du vil give en hånd med, når det gælder. Det betyder meget for os – og ikke mindst for børnene – at undervisningen kan gennemføres på en god og tryk måde hver gang.

Læs mere om foreningens kultur på
Rolfsted-if.dk

VIGTIG INFORMATION

I den forgangne sæson (2024–2025) havde vi fornøjelsen af 185 aktive medlemmer – hele eller delvise – og vi er stolte af de 21 engagerede instruktører og 5 frivillige i gymnastikudvalget, der tilsammen skabte en sæson fyldt med energi, fællesskab og bevægelsesglæde.

VORES FORMÅL

Vi brænder for at give børn, unge og voksne bevægelse, sammenhold og positive oplevelser gennem gymnastik. Det er det, der driver os, og det er det, vi glæder os til at dele med jer igen i år.

SÆSONEN KORT FORTALT

Vi planlægger 26 undervisningsgange i løbet af sæsonen.

Sæsonstart: Uge 36, 2025 **OBS! Torsdagsmøderne først fra uge 45.**

TILMELDING

Tilmelding og betaling foregår elektronisk via: www.rolfsted-if.dk.

Tryk på *Ildrætstilbud, Gymnastik, Holdinfo-Priser-Tilmelding*. Tilmelding er bindende

HER FINDER DU OS

Rolfhallen, Ørbækvej 878a, Rolfsted (5863 Ferritslev).

Brug indgangen ved selskabslokalerne eller gå igennem hallen og tag døren i højre side. **OBS! Turbospring træner i hallen.**

VIGTIGT OM SÆSONEN

UGE 36

Første træning

UGE 52-1

Ferie

UGE 12

21.3 Opvisning

UGE 42

Ferie

UGE 7

Ferie

UGE 13

Sidste træning

HOLDOPRETTELSE OG DELTAGERANTAL

For at et hold kan fortsætte sæsonen ud, skal der senest efter 4 undervisningsgange være minimum 12 deltagere.

EVT. ÆNDRINGER TIL SÆSONEN OG AFLYSNINGER AF UNDERVISNING

Vi forbeholder os retten til ændringer og forsøger altid at informere i god tid ved ændringer. Skulle der ske ændringer fra Rolfhallens side, som vi ikke kan forudse, vil vi gøre alt, hvad vi kan, for at tilbyde erstatningstræning, hvis instruktøren har mulighed for det.

KONTAKTINFORMATION

Gymnastikudvalget

Iben Bech

Tlf.: 60 74 24 14

Vivi Andersen

Tlf.: 23 69 98 18

Louise Hofstedt Nielsen

Tlf.: 30 67 11 65

Lykke Holtze

Tlf.: 22 99 36 34

Regitze Andersen

Tlf.: 21 77 52 94

Vi glæder os til endnu en fantastisk sæson!

Vi ser frem til masser af grin, sved på panden og glade stunder sammen.

Tak fordi du er en del af RIF Gymnastik!

Vel mødt!

Gymnastikudvalget i RIF

