

God gang i hjulene i gymnastikafdelingen

I gymnastikafdelingen går det rigtig godt. Det er til stor glæde, at vi har mange gymnaster på alle vores hold igen i år.

I tovholder-udvalget har vi fået et nyt medlem, som gør det muligt, at en af os – Mette Maria – er til stede ved nogle af træningerne i hallen, hvor hun står på spring, klar til at svare på eventuelle spørgsmål fra trænere, gymnaster eller forældre. Det giver en bedre kontakt og de øvrige udvalgsmedlemmer får også fingeren på pulsen og ved hvilke udfordringer der kan være på holdene.

Vi startede sæsonen med et opstartsmøde den 19. august, hvor vi havde besøg af en instruktør fra DGI. Her snakkede vi om konflikthåndtering, samarbejde i trænerteamet, ”den gode træning” og meget andet, som gav gode snakke blandt holdene, inden dette års sæson startede.

Småbørnsafdelingen

Vi har rigtig godt gang i alle holdene for de mindste børn: Forældre/barn med 21 børn, Puslinge med 29 børn og Krudtugler med 35 børn.

Trænerteamet for Puslinge er helt nyt, men klarer det så flot.

Fælles for holdene er, at de har leget, grinet, hygget og været lidt seriøse. Desuden har de lavet sjove og udfordrende baner.

Vi har holdt åbent hus for forældre, som selv var aktive og med igennem hele timen, så de fik sved på panden sammen med deres børn.

Alle tre hold har holdt juleafslutning med julehygge og små slikposer.

Spring/rytme

Både spring/rytme 1 og 2 har godt gang i træningen med masser af flotte spring, lege og rytme – og rigtig mange tilmeldte børn. Der går 37 børn på spring/rytme 1 og 24 gymnaster på spring/rytme 2.

Nogle dygtige træner teams skaber god stemning og giver børnene udfordringer på et niveau, som passer til dem. Vi har haft åbent hus for forældre, som deltog i aktiviteterne, juleafslutning med snolder, og i januar deltog en hel del drenge og piger i henholdsvis drenge- og pigelejr.

Vi kunne godt bruge lidt flere hjælpetrænere på spring/rytme 2.

Mange af trænerne har deltaget på inspirationskursus i Herning.

Da vi kun havde ti gymnaster på Junior Mix som vi igennem nogle år har haft som et fælleshold med NUIF (Nordenskov) i Helle Hallen, besluttede vi at fusionere holdet med Årre, Fåborg, Vrenderup og Agerbæk. Et hold med ti eller færre gymnaster bliver for svært at skabe en god dynamik og flotte serier på. Desværre blev vi nødt til at affinde os med Årres tid om onsdagen i Helle Hallen, hvilket falder sammen med

Juniorklub i Næsbjerg. Der er også kun tre gymnaster fra NRUI, som deltager på holdet. Men alternativet var desværre helt at nedlægge det.

Voksenafdelingen

Hvis de voksne i Næsbjerg ikke får sig rørt nok, er det i hvert fald ikke gymnastikafdelingen for voksnes skyld. Vi har mange hold og god tilslutning. Ud over den sædvanlige sæson har vi også hold i forårs- og sommersæson med to udendørs hold samt yoga.

Forårs- og sommer-aktiviteter:

Yoga begyndte igen som formiddagshold – Janne blev uddannet instruktør og startede sammen med Lene B. et hold i Næsbjergshus hver tirsdag – og det har kørt siden.

Udendørs-fitness i Rousthøje tirsdage forløb fint med Anette T. og Rikke K. i spidsen for en flok trofaste deltagere indtil sommerferien

CrossGym trænede tirsdag og lørdag udenfor fra april og indtil den sædvanlige sæson startede.

I løbet af den sædvanlige sæson har vi følgende hold

- Seniorgymnastik i Æblehavens stue med 12 trofaste og nye deltagere. Det er fuldt hus.
- Yoga fortsat i Næsbjergshus med 10 deltagere
- Effekt med puls og 13 deltagere
- Glad motion for vakse voksne med 29 deltagere
- CrossGym har fået vokseværk i år med 23 deltagere

Kurser:

Kirsten V. og Kirsten T. har i år haft vejledning på seniorgym – de gjorde det i forvejen rigtig godt, men fik alligevel mange nye idéer.

Der har været stor opbakning til forskellige kurser – næsten alle har været afsted i år, og dertil har Janne taget Yoga-uddannelsen, Freja og Conni CrossGym instruktør-uddannelsen og Bente You Turn. Ud af de 12 deltagere ved DGI's inspiration i Herning var de 4 fra voksenafdelingen.

Hilsner fra tovholder, gymnastik

Mette Maria, Lene og Kristina