

Spring over Generationer

Instruktører: Kathrine og Casper

Dette er holdet for alle friske drenge og piger, samt deres forældre, der har lyst til at blive udfordret i gymnastikkens forunderlige verden.

Holdet er for alle interesserede, både øvede og uøvede gymnaster. Vi tilrettelægger træningen efter niveau og tilstræber at udvikle hver enkelt gymnast gennem sæsonen. Vi træner både springgymnastik og rytmisk gymnastik. Vi træner spring i trampolin og banespring, helt fra ruller til møller og salto mm. Vi vil have fokus på teknik og styrketræning, da dette er en forudsætning for gennemførelse af spring og udvikling i gymnastikken. Vi ønsker at alle gymnaster får gode og sjove oplevelser med gymnastikken og oplever godt socialt samvær gennem denne fantastiske sport.

Vi skal den 6/2/21 ud og samle lopper ind. Vi håber at vi kan gøre dette som et hold og lave en hyggelig dag ud af det.

Vi ses Kathrine og Casper