

Alle hold starter op i uge 36.

Gymnastikopvisningen er d. 28 marts kl. 14.00

**Alle aktiviteterne foregår i Egehuset i
Jegerup**



Program over hold for vintersæsonen i Jegerup 19/20



Floorball for børn/unge.

Vi har her i Jegerup et floorballhold for både piger og drenge, alle kan være med. På holdet arbejdes der målrettet på både det sociale og fysiske plan. Hvis der er nok til at stille et hold, så der kan tages til stævner vil dette også være en mulighed. Kom og prøv at spille med.

Vi træner fra 17:30 til 18:30 om torsdagen

Træner: Jens Lassen, tlf. 22441347



Floorball for mænd

Floorball for mænd er et nyt tiltag i foreningen. Vi har hørt, at der er interesse for det, så nu prøver vi at lave et motionshold. Så er du mand og over 17 år, høj eller lav, så mød op i hallen til en aktiv og svedig omgang floorball!

Vi træner fra 19:30-20:30

Aktive hilsner fra Jette

Floorball for kvinder

Floorball for kvinder er et motionshold, hvor der er plads til alle.

Hvis der er stemning og mulighed for det, så vil vi tage til nogle stævner. Jeg regner også med, at vi spiller nogle kampe mod de andre kvindehold i området. Man behøver ikke at deltage i stævnerne for at være med på holdet. Sidste sæson var vi inde og se en hockey-kamp, og det gentager vi, hvis der er stemning for det.

Glæder mig til at se Jer!

Vi træner torsdage fra kl. 18:30 til 19:30

Aktive hilsner fra Jette



MediYoga



Hvad er Mediyoga? Det unikke ved MediYoga er, at denne yogaform er udviklet til at være terapeutisk, og der ligger forskning bagved, som tydeligt viser at MediYoga fungerer. Alle instruktører er i besiddelse af grundlæggende medicinsk viden.

Hvorfor MediYoga? I den stadig mere stressfyldte verden, som vi lever i dag lever i, er der brug for flere effektive værktøjer, til at skabe bedre balance

i vores liv og dagligdag.

MediYoga går ud over og ind under, de symptomer, som personer udviser, og der fokuseres direkte på de underliggende ubalancer, og kroppens egen evne til selvheling stimuleres. Er særdeles virksom mod stress, udrændthed, forhøjet blodtryk, og andre ubalancer mm.

Derfor skal vi arbejde med, forskellige åndedræsteknikker. Helt enkelt, så kan øvelserne være med til, at skabe bedre balance, bedre helbred og en følelse af velbehag, hvis du har det dårligt!

MediYoga afsluttes hver gang med meditation. Meditationen er med til at give en bedre koncentration og mental hurtighed, leve mere bevidst og hjælper dig med at få en bedre indre balance.

Alle kan være med til MediYoga, både mænd og kvinder, du må sidde på gulvet eller på en stol, det bestemmer du.

Det eneste der kræves af dig, er at du møder op. Spis ikke før mediYoga, kom i løst tøj, vær gerne barfodet og husk, drik vand efter gennemført yogaprogram!

Vi træner onsdage fra kl. 17-18.30, i alt 8 gange. Der er et begrænset pladser, max 10 deltagere!

STARTER FØRST I UGE 1

Træner er Asta Freund.

Gymnastik: 11 +

Vi er et gymnastikhold, der har fokus på både det rytmiske og springmæssige. Du kan gå på holdet, selvom du kun er interesseret i enten spring eller rytme, også selvom du er ny til gymnastik.

Vi kommer både til at grine men også svede.

På dette hold kommer man også til at udfordre sig selv.

Aldersgruppe: 11+

Træningerne kommer til at være om mandagen fra kl. 18.00 – 19.30.

Træner: Anne Nielsen tlf. 20922574, Nikoline Knudsen, Lars Nielsen og Lærke Petersen.



Gymnastik: 6-10 år.

Alle er velkomne, uanset om man har prøvet gymnastik før eller ej.

Efter diverse opvarmninger som der er til hver træning bl.a. i form af aktive lege, kommer vi til at lave serier, samt springe igennem på de forskellige redskaber.

Aldersgruppe: 6-10 år

Træning: Hver mandag kl. 17.00-18.00

Trænere: Lærke Petersen, Anne Nielsen og Nanna Stark



Troldebørnene

Kom til sjov gymnastik i Jegerup Multihal, hvor man vil få sved på panden. Vi skal hygge, bygge spring baner og udfordre motorikken. Dit barn får en god og aktiv hyggestund.

Jane har erfaring fra sine mange år i foreningen, og har i mange år stået for bl.a. mor/far/barn holdet.

Caroline, Maria & Debbie er klar på nye udfordringer, og vil gøre det med til at blive nogle hyggelige gymnastiktimer.

Håber, at vi i år kan få et stort hold i år, så ta endelig også din ven eller veninde med. Jo flere jo sjovere.

Aldersgruppe: 3-6 år

Træning: hver tirsdag kl. 16.30 – 17.30

Trænere: Jane Nielsen, Debbie Stark og Caroline Steen Hansen.





½ time med kaffe og sang

- ½ time med bedstevolley
- Dart
- Boccia
- 2 timers sjov og hygge, vi glæder os til at se jer alle igen.

Husk at tage din nabo med.

½ times gymnastik med træning af bevægelighed, styrke & balance.

½ time med Floorball + ekstra gymnastik eller sjove lege der får pulsen op.

Træner på holdet:

Asta (Gymnastik)

Margit (Dans & Gymnastik)

Ejner (Floorball)

Badminton

Igen i år tilbyder JUIF badminton. Der er mulighed for både single og double.

Som de forgangne år foregår fordelingen af banerne efter først til mølle princip.

For at få en bane kontaktes René Moslund på tlf. 42429420 mellem kl. 16.00 og kl. 18.00

Betaling af kontingent foregår på www.juif.dk under badminton.

Vi ser frem til en god ny sæson og håber på mange spillere.

Indendørs fodbold

Som sidste sæson vil der igen være mulighed for at spille indendørs motionsfodbold.

Der vil være et hold, hvor der er plads til alle, ung som ældre.

Formålet vil være motion og hyggelig samvær.

Træneren vil være Dennis Paulsen.

Tidspunkt: Onsdag fra kl. 20.00 til 21.00

Senioridræt skaber livskvalitet



Starter op den 04.09.2019 hver onsdag formiddag fra kl. 9.30 til 11.30

Gymnastik + 60. Gymnastik for seniorer giver både gode grin og bekendtskaber, som rækker ud over idrætten. Man bestemmer selv niveau og tempo. ½ times gymnastik med træning af bevægelighed, styrke, balance og kondition.

Stolemotion: Kan det også være.

Træning af bevægelighed, styrke, balance og koordination så vi fortsat kan mestre hverdagens udfordringer. Vi har udgangspunkt på stole, men laver også stående og gående aktiviteter, ligesom vi bruger elastikker og andre småredskaber.

Er du ikke til holdsport, så har vi det, du skal bruge, for at holde dig i form.

EGEFITNESS TILBYDER:

Motion for alle uanset alder (minimum 15 år)

Faciliteter for både rutinerede og begyndere

Gode maskiner til styrke – og cardiotræning

Fleksible åbningstider: 05.00 – 23.00

SKRÆDDERSYET TRÆNING:

Vores uddannede instruktører glæder sig til at tage imod dig og hjælpe dig i gang med den træning, som passer netop til dig.

Du får en grundig introduktion og gennemgang af vores maskiner samt et personligt træningsprogram. Dette sikrer, at du får det optimale ud af din træning.



EGE FITNESS

EGE FITNESS er ikke et bodybuilder-center, men et sted vi træner for sundhed og velvære.

NÅR DU TRÆNER:

Træningstøj og indendørssko er påbudt.

Medbring håndklæde og vand.

