

Tilmeldings- og familiedag søndag den 20. august kl. 14.00 - 15.30, i Bering Forsamlingshus. En hyggelig dag, hvor alle er velkomne. Vore instruktører er til stede, og der vil være mulighed for at prøve gymnastikredskaberne.

**Tilmelding til børneholdene i gymnastik kan kun ske på tilmeldingsdagen.**

Hvis der er ledige pladser på holdene efter den 20. august, kan tilmelding ske hos: Jette Nygaard på tlf. 86 28 19 24 eller mail: jettenyg@post11.tele.dk. Hvis et hold er fyldt, laves der venteliste.

**Alle voksenhold har tilmelding på første træningsdag - Vi ses!**

Kontingent	1. hold	Søskenderabat	Efterfølgende hold
Voksne	kr. 800,00	-	kr. 400,00
Børn	kr. 500,00	kr. 200,00	kr. 0,00
Forældre/barn	kr. 600,00	-	-
Formiddagsholdet	kr. 600,00	-	-

Sæsonstart: Mandag den 28. august

Der trænes i Bering forsamlingshus, Torshøjvænget 174, 8361 Hasselager  
Sæsonstart badminton 29. august i den Gl. Hasselagerhal.

I løbet af sæsonen arrangerer vi bl.a. juletræsfest og krybbespil i december, fastelavnsfest i februar, opvisning i KHIF-hallen i marts, teaterforestillinger i april og børneteater til Sankt Hans. Vi deltager også i DGI's stævner i januar, februar og marts. I maj afholder vi i samarbejde med Bering Valgmenighed, vore meget populære motionsgåture i den skønne natur i området nær ved Kolt-Hasselager.

Derudover arrangerer vi familiedag i forsamlingshuset. Her vil der være mulighed for spring og gymnastik for alle børn og barnlige sjæle. Til Sankt Hans har vi vores årlige børneteaterforestilling i forbindelse med Sankt Hans bålet i Bering. Her er alle børn velkomne, og der øves koncentreret på forestillingen fra april til den 23. juni. Så hvis du har lyst til at være med i 2018, så følg med på vore hjemmesider og Facebook.

Til december er der efterårs/vinter forestilling i forsamlingshuset, hvor Bering Amatør Teater opfører en familieforestilling i to weekender. Til april opfører Bering Amatørteater årets forestilling. I løbet af foråret bliver det muligt at læse meget mere om forestillingen på [www.beringat.dk](http://www.beringat.dk).

Alle gymnastikholdene og teaterholdene træner i Bering forsamlingshus, lige over for Bering Kirke.

Mens børneholdene træner i salen, er forældrene velkomne til at tage en kop kaffe eller te og en snak i den lille sal i forsamlingshuset, så børnene kan dyrke gymnastik i fred.

Læs mere på: [facebook.com/beringugf/](https://www.facebook.com/beringugf/) - [www.beringugf.dk](http://www.beringugf.dk) - [www.beringat.dk](http://www.beringat.dk)

# Bering Ungdoms- og Gymnastikforening



**OK** støtter lokalsporten i Bering UGF

Super  
**Brugsen**  
Kolt

## Mandag

**17.00 – 17.55 Forældre/barn (min. 2 år)**  
Holdet er for alle, der har lyst til (bedste)-forældre/barn hygge og aktivt samvær, hvor alle muskler bliver rørt. Målet med træningen er først og fremmest at have det sjovt og give barnet en tryk og god oplevelse med gymnastikken. Der vil være en god blanding af musik, bevægelse og leg.

**18.00 – 19.00 Zumba/Fitness**  
Sjov og enkel Zumba/Fitness til god musik, hvor alle kan være med. God fedtforbrænding, samt træning for talje, mave og lår.

**19.00 – 20.00 Mænd (Bemærk: sæsonstart 11.9.!)**  
Vi vil arbejde med styrke, rytme og lidt spring. En uhøjtidelig atmosfære prioriteres højt. Sæsonen afsluttes med opvisning.

**20.00 – 21.15 Berings friske kvinder**  
Kom frisk til grundig opvarmning og bevægelse af hele kroppen til god musik og med godt humør. Træning af smidighed, kondition, styrke samt koordination m.v. S sammensætning af øvelser til koreografier, som vises ved forårets opvisninger, hvor alle deltager. Det forventes, at du tidligere har lavet gymnastik eller lignende.

## Tirsdag

**17.00 – 17.55 Begynder spring (0- klasse og op efter)**  
Sjov og udfordrende springgymnastik for nybegynder. Med fokus på delmål og succes oplevelser, vil gymnasterne gennem sæsonen arbejde med øvelser såsom vejrmøller, håndstand og spring. Vi udfordrer motorikken, alt imens vi holder en fest.

**18.00 – 19.15 Spring lettere øvede**  
Sjov og udfordrende springgymnastik for nybegynder. Med fokus på delmål og succes oplevelser, vil gymnasterne gennem sæsonen arbejde med øvelser såsom vejrmøller, håndstand og spring. Vi udfordrer motorikken, alt imens vi holder en fest.

**19.00 - 20.00 Badminton i Gamle Hasselager Hal**

**20.00 - 21.00 Badminton i Gamle Hasselager Hal**

Stadig ledige baner. Henvendelse vedr. ledige baner kontakt Jørn Borch på tlf. 86 28 11 02.

## Instruktør

**Nanna Lippert**

**Jeanett Møller**

**Torkil Skovgård**

**Kirsten Juhl**

**Brita Pedersen**

**Brita Pedersen**

## Onsdag

**10.00 – 11.15 Motionister M/K over 50 år**  
Vi skal ha' en god opvarmning af hele kroppen, hvor alle kan være med. Vi skal bruge hele bevægeapparatet til glad musik, vi skal ha' kondition, udstrækning og afspænding.

**17.00 – 18.30 Springholdet for øvede**  
Holdet er til dig, som i forvejen kender til gymnastik. Du skal nemlig kunne nogle grundøvelser såsom håndstand, vejrmøller og at hoppe på minitrampolinen. Vi skal øve os på arabspring, flik flak, kraftspring, overslag og diverse trampolin spring. Så skal vi selvfølgelig have det rigtigt sjovt.

## Torsdag

**16.30 – 17.15 Forældre/barn (min. 2 år)**  
Holdet er for alle, der har lyst til (bedste)-forældre/barn hygge og aktivt samvær, hvor alle muskler bliver rørt. Målet med træningen er først og fremmest at have det sjovt og give barnet en tryk og god oplevelse med gymnastikken. Der vil være en god blanding af musik, bevægelse og leg.

**17.15 – 18.00 Puslinge Tons (4-6 år)**  
Holdet for piger og drenge med krudt i rumpen. Vi udfordrer balance- og rumlige sans samt de motoriske færdigheder. Målet er udvikling af disse, samt børnenes fysiske udholdenhed og mod på nye udfordringer, gennem leg og tons på/med gymnastiskredskaber.

**18.00 – 19.00 Zumba/Fitness**  
Sjov og enkel Zumba/Fitness til god musik, hvor alle kan være med. God fedtforbrænding, samt træning for talje, mave og lår.

**19.30 – 21.00 Voksenspring. 6 torsdage i sæsonen.**  
Har du lyst til at prøve springgymnastik eller er du gammel springer, der har lyst til at tage det op igen, så er dette holdet for dig. Vi træner den første torsdag hver måned første gang 7.9. Eneste krav for at deltage er lyst, gåpåmod og lidt springerfaring.

## Instruktør

**Henriette Panduro Christensen**

**Malen Oskarsdóttir**

**Cecilie B. Madsen**

**Cecilie B. Madsen**

**Jeanett Møller**

**Torkil Skovgård og Mona Gadegård**