

Teater - børnehold

Fortsætterhold (10-16 år, efteråret 2019)

Tid og sted: Onsdag kl. 16-18 i Bering forsamlingshus

Instruktør: Jannick Falkenberg Laier

Pris: 300 kr

Tilmelding: elektronisk fra søndag d. 18. august kl. 10 via vores hjemmeside

www.beringugf.dk eller via vores Facebookside

Sæson: uge 35 2019 til uge 51 2019

Brænder du, for den følelse det giver, at være på de skrå brædder? Så tøv ikke med at melde dig til dette hold, som har stor fokus på kunsthåndværket Skuespil. Med kropslig og mental aktivitet, videreudvikles dit indre talent. Gennem teaterlege, fordybelser og øvelser, udfordrer vi, lærer følelser og teatralisk udtryk at kende til opbyggende skuespilforståelse. Slip din indre skuespiller løs og prøv kræfter med dette teater fortsætter hold.

Begynderhold (7-12 år, foråret 2020)

Tid og sted: Onsdag kl. 16-18 i Bering forsamlingshus

Instruktør: Jannick Falkenberg Laier

Pris: 300 kr

Tilmelding: elektronisk fra december via vores hjemmeside www.beringugf.dk eller via

vores Facebookside

Sæson: uge 2 2020 til uge 11 2020

Dette er et hold hvor der vil være fokus på kropslige og udfordrende teater øvelser for både små og store teaterbørn. I dette forløb vil teaterlege og udtryk komme til kropslig udfoldelse. Der vil i særdeleshed være fordybende teaterøvelser, hvor "lektier" undervejs kan forekomme til videre brug i undervisningen. Der vil også være grundlæggende teaterhistorie som et led i at prøve kræfter med flere genre inden for teaterets mange facetter.

Teaterforestillinger

Nissebanden (december-forestilling)

Tid og sted: Onsdag kl. 19-21 + enkelte øveweekender og forestillinger i december i Bering forsamlingshus

Instruktør: Michael Kristen Kristensen

Medlemskontingent: 150 kr

Øveperiode: uge 43 2019 til uge 51 2019

Vil du være en del af fællesskabet og hjælpe med at sy kostumer, bygge scene, sætte lys og lyd op, være sufflør, Så kontakt Michael på multimichael@gmail.com

Frøken Nitouche (forårs-forestilling)

Tid og sted: Onsdag kl. 19-21 + øveweekender og forestillinger i april i Bering forsamlingshus

Instruktør: Sanne Falkenberg Andersen

Medlemskontingent: 150 kr

Øveperiode: uge 2 2020 til uge 15 2020

Kan du tænke dig at være med på scenen eller vil du hjælpe med at sy kostumer, bygge scene, sætte lys og lyd op, være sufflør, Så kontakt Sanne på

steen.sanne.102@gmail.com

BeringUGF



Sæsonprogram 2019/20

OK støtter lokalsporten i Bering UGF

Super
Brugsen
Kolt

Gymnastik

Alle gymnastikhold træner fra uge 35 2019 til uge 11 2020 i Bering forsamlingshus, Torshøjvænget 174, 8361 Hasselager.

Tilmeldingen foregår elektronisk fra **søndag d. 18. august kl. 10** via vores hjemmeside www.beringugf.dk eller via vores Facebookside <https://www.facebook.com/beringugf/>.

Har du spørgsmål om gymnastikholdene eller kan du tænke dig at blive instruktør, så skriv til Jette Nygård (jette.nygaard@outlook.com)

Forældre/barn (min. 2 år)

Tid: Mandag kl. 17-17.55

Instruktør: Helle Hoby

Pris: 700 kr

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.

Puslingetummel (3-4 år)

Tid: Torsdag kl. 16-16.50

Instruktør: Cecilie B. Madsen

Pris: 550 kr

Er du klar til at gå til gymnastik alene? Er du lidt stille og genert? Dette hold er for de yngre børn, der er klar til at slippe mors/fars hånd, og for de forsigtige børn, der ikke er klar til store børn i alle retninger. Vi laver lege og redskabsbaner, der passer til børnenes lyst og mod, og samtidig styrker deres motoriske udvikling og koordination. Herigennem vil barnet blive tryg ved at kunne selv og blive nysgerrig på nye udfordringer.

Puslingetons (4-6 år)

Tid: Torsdag kl. 16.55-17.45

Instruktør: Cecilie B. Madsen

Pris: 550 kr

Holdet for piger og drenge med krudt i rumpen. Vi udfordrer balancen og den 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 gymnastikredskaber.

Spring (0. klasse og op efter)

Tid: Tirsdag kl. 17.00-18.30

Instruktør: Britta Pedersen

Pris: 700 kr

Springholdet for dig, der gerne vil lære spring eller blive endnu bedre. Vi skal gennem sæsonen øve at stå på hænder, lave vejrmøller, araberspring, basisspring i trampolinen - og meget mere. Kan du allerede noget i forvejen, så arbejder vi selvfølgelig videre på det. Vi sætter kammeratskab højt, så udover at du lærer de sejeste og vildeste spring, så skal du forberede dig på at få nogle rigtige gode spring-venner.

Springholdet for øvede

Tid: Torsdag kl. 17.45-19.45

Instruktør: Malen Oskarsdóttir

Pris: 800 kr

Holdet er til dig, som i forvejen kender godt til springgymnastik.

Holdet er et udtaget hold, så når man er klar, bliver man rykket op fra 'Spring'-holdet.

Zumba

Tid: Mandag kl. 18-19 og onsdag kl. 18-19

Instruktør: Jeanett Møller

Pris (1 gang om ugen): 800 kr

Pris (2 gange om ugen): 1200kr

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

Berings damehold

Tid: Mandag kl. 20-21.15

Instruktør: Kirsten Juhl

Pris: 800 kr

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. Sammensætning af øvelser til koreografier, som vises ved forårets opvisninger, hvor alle deltager. Det forventes, at du tidligere har lavet gymnastik eller lignende.

Berings herrehold

Tid: Mandag kl. 19-20

Instruktør: Torkil Skovgård

Pris: 800 kr

Vi vil arbejde med styrke, rytme og lidt spring. En uhøjtidelig atmosfære prioriteres højt. Sæsonen afsluttes med opvisning. Bemærk at herreholdet først starter i uge 37.

Voksenspring

Tid: Den første torsdag i hver måned kl. 20-21.30

Instruktør: Torkil Skovgård og Mona Gadegaard

Pris: 150 kr

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. Eneste krav for at deltage er lyst, gåpåmod og lidt springerfaring. Første træning er torsdag d. 5. september.

Badminton - voksenhold

Tid og sted: Tirsdag kl. 19-20 i den gamle Kolt-Hasselager hal

Kontaktperson: Jørn Borch

Pris: 700 kr

Tilmelding: Henvendelse vedr. ledige baner kontakt Jørn Borch på tlf. 86 28 11 02 eller bjborch@webspeed.dk.

Sæson: uge 35 2019 til uge 11 2020

Har du lyst til at spille badminton med/mod din familie, nabo eller venner en gang om ugen, så er dette tilbuddet for dig.