

## GYMNASTIKKEN STARTER IGEN!

Uge 38 står for døren, og det betyder, at årets gymnastiksæson starter op. Udbuddet af hold på børnesiden ligner udbuddet sidste år, om end der er lidt ændringer i lederstaben. I skrivende stund er det desværre ikke lykkedes at få instruktør til forældre/barn holdet i Gudumholm, men da der sidste år var 35 børn + deres forældre, som var meget glade for, at der er gymnastik for dem i Gudumholm, arbejder vi i gymnastikudvalget på højtryk på at finde en instruktør til holdet. Vækker det interesse hos nogen, er man meget velkommen til at kontakte mig på 20 86 00 31.

Hos de voksne er der også flere muligheder for at få lemmerne rørt. Træning med store bolde og step løber af staben tirsdag aften, mens aerobic og M/K-motion er om torsdagen. Det giver mulighed for, at man kan holde sig i form med træning 2 gange om ugen, hvis man har lyst til det. **Desværre er det pt. heller ikke lykkedes at finde en instruktør til M/K motion, så også her hører jeg gerne, hvis nogen er interesseret.**

For de særligt rutinerede er der igen i år et hold for springherrer, og efter et års pause er der igen gang i Retroholdet.

Tirsdag formiddag er der som sidste år mulighed for, at seniorer kan holde sig i form, når de guides igennem en time med motion, træning i smidighed og balance i en hyggelig atmosfære.

Som noget nyt er sæsonen forlænget, så den først slutter med udgangen af marts måned, men opvisningen er som sædvanlig lørdag i uge 10. Der er således **forårsopvisning lørdag d. 13. marts 2010** i Båndbyhallen, men herefter fortsætter træningen altså et par uger endnu.

Se programmet i GIF-nyt, og hold dig endvidere orienteret på

[www.gudumholm-if.dk](http://www.gudumholm-if.dk)

Gymnastikudvalget håber, at programmet igen i år kan være med til at holde området borgere i god form samtidig med, at det er en rar måde at være sammen med andre på.

Vel mødt til såvel gymnaster som instruktører.

Gymnastikudvalgsformand

Jette Toft