



Kurser og uddannelser 2017/2018

**Find inspiration og forøg dine
kompetencer og muligheder!**



www.dgi.dk/arrangementer



Mærk pulsen. Mød magien.

Festligt farverigt fornøjeligt

Vær med, når gymnastikken
sætter gang i hele Aalborg.
Køb billet på L2017.dk

Aalborg 2017 **LANDS STÆVNE**

DGI

29. juni - 2. juli 2017

Inspiration til dig og din forening

Velkommen til kursus- og uddannelsessæson 2017/18 i DGI Sønderjylland Gymnastik.

Vi vil gerne bidrage til udviklingen af din forening og af dig som instruktør. Derfor har kurser og uddannelser høj prioritet i DGI Sønderjylland. Så vær gerne med til at formidle tilbuddene til gymnaster, fitnessudøvere og instruktører i foreningen.

At få ny inspiration, styrke dine kompetencer, udvikle dig i din instruktørrolle og erhverve ny viden – er 4 vigtige elementer for at kunne fastholde interessen og gejsten som instruktør.

Din bonus på vores kurser og uddannelser er, at du får fælles oplevelser med andre instruktører, møder og netværker med nye mennesker med samme interesse som dig selv, og du får altid ny energi og mange nye idéer, du kan tage med hjem.

Ring eller skriv til os, hvis du har idéer til nye kurser, eller der er noget, du savner i kursusbogen – vi er MEGET åbne for nye tiltag.

Værd at vide:

- Al tilmelding foregår online.
- Har du problemer med at vælge foreningen som betaler, skal du via din forening sikre dig, at du er oprettet i Foreningsservice.

På gensyn ude i kursuslandet, i din forening, til opvisningerne og forhåbentlig til et brag af et Landsstævne 2017 i Aalborg!

- DGI Sønderjylland Gymnastik

Kontakt DGI gymnastik & fitness medarbejdere

Formandsgruppen for DGI Sønderjylland Gymnastik

Anni Bram
Charlotte Pløger
Dorthe B. Olsen
Flemming Poulsen
Lene S. Jespersen
Nils Hald
Ninna B. Jørgensen

Kontorets adresse

DGI Sønderjylland
Kystvej 18
6200 Aabenraa
T: 79404500
F: 79404519
M: soenderjylland@dgi.dk

Hjemmeside

www.dgi.dk/gymnastik
www.dgi.dk/fitness

Telefontid

Mandag-tirsdag-torsdag kl. 09.00-15.30
Onsdag kl. 10.00-15.30
Fredag kl. 9.00-13.00



Idrætskonsulent, Gymnastik & Fitness

Anne Sofie Berg
(barsel pr. 1. marts 2017)
T: 21207891
M: anne.sofie.berg@dgi.dk



Idrætskonsulent, Gymnastik & Fitness

Line Bossen
T: 51371398
M: line.bossen@dgi.dk



Idrætssekretær, Gymnastik

Dorthe Lausten
(egns- og landsdelshold,
stævner, træf og vejledning)
T: 79404513
M: dorthe.lausten@dgi.dk



Idrætssekretær, Gymnastik

Charlotte F. Nielsen
(kurser/uddannelser og skole/lejr/camps)
T: 79404509
M: charlotte.nielsen@dgi.dk



Idrætssekretær for senioridræt

Conni Nielsen
T: 79404552
M: conni.rasmussen@dgi.dk

Indhold

Inspiration til dig og din forening	3
Kontakt DGI gymnastik & fitness medarbejdere	4
Gymnastik	
Model for gymnastikuddannelserne	7
Gymnastikuddannelser	8
Få et spotkursus i din forening	16
Børnegymnastik	22
Pige/Drengegygnastik 1.-7. kl.	30
Spring og modtagning	36
Gymnastikinspiration unge 12-18 år	44
Inspiration til voksengymnastik	48
Andre tilbud	52
Oplevelser	
Skole, camps og lejre	57
Fitness	
Fitness Inspiration	69
Senior	
Senior Inspiration	78
Foreningsledelse	
Uddannelse for ledere og bestyrelser	84
Praktisk Info	
Såden tilmelder du dig	88
Sæsonplan DGI Sønderjylland Gymnastik	90
Oversigt udvalg og egne	92

Gymnastik

Model for gymnastikuddannelserne

7

www.dgi.dk/arrangement



Minihjælper

Kom godt i gang som minihjælper!

Har du lyst til at blive en del af leder-teamet i din gymnastikforening? Vil du gerne lege med gymnasterne, lære dem at blive bedre og møde nye gymnastikvenner? Så er Minihjælperkurset noget for dig.

Kursusindhold

I løbet af kurset får du introduktion til det at være hjælper på et gymnastikhold, og du bliver bevidst om din nye rolle som minihjælper. Du lærer om leg, krop og sanser, spring og redskabsaktiviteter, rytme og bevægelse. Vi fortæller dig også om din rolle og dine muligheder som minihjælper.

Kort sagt: Vi hjælper dig med at blive en sej minihjælper.

Hvem kan deltage?

Du skal være 11 eller 12 år for at deltage i minihjælperkurset.



Kursus link	www.dgi.dk/201713553002
Instruktører	Hanne og Allan Stuckert
Dato og tid	30. september 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Dybbøllhallen
Tilmeldingsfrist	9. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 979,00	Kr. 685,00

Kursus link	www.dgi.dk/201713553001
Instruktører	Hanne og Allan Stuckert
Dato og tid	7. oktober 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Dybbøllhallen
Tilmeldingsfrist	16. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 979,00	Kr. 685,00

Hjælpeinstruktør 1 - Vojens

Vil du gerne hjælpe gymnaster med at blive bedre og møde nye gymnastikvenner?

Så er Hjælpeinstruktøruddannelse 1 noget for dig.

I løbet af uddannelsen lærer du at sætte aktiviteter i gang, og du bliver bevidst om din nye rolle som hjælpeinstruktør i foreningslivet. Du lærer at bruge lege i træningen, og så får du en masse viden om spring, rytme, redskabsaktiviteter, bevægelse, musik og udtryk.

Kort sagt: Vi hjælper dig med at blive en sej hjælpeinstruktør.

Hvem kan deltage?

Du skal være mellem 13-15 år og brænde for gymnastik.

Formål

- Hjælpeinstruktøruddannelsen skal give kursisten forudsætninger for at fungere som hjælpeinstruktør sammen med instruktører samt give viden om gymnastikuddannelsen.
- At arbejde med rolleskiftet fra gymnast til hjælpeinstruktør.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553003
Instruktører	Lea Iversen (kursusleder) m.fl.
Dato og tid	15. (kl. 17.00) – 17. (kl. 14.30) september 2017
Sted	Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole
Tilmeldingsfrist	25. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 3.850,00	Kr. 2.695,00

Hjælpeinstruktør 1 - Agerskov

Vil du gerne hjælpe gymnaster med at blive bedre og møde nye gymnastikvenner?

Så er Hjælpeinstruktøruddannelse 1 noget for dig.

I løbet af uddannelsen lærer du at sætte aktiviteter i gang, og du bliver bevidst om din nye rolle som hjælpeinstruktør i foreningslivet. Du lærer at bruge lege i træningen, og så får du en masse viden om spring, rytme, redskabsaktiviteter, bevægelse, musik og udtryk.

Kort sagt: Vi hjælper dig med at blive en sej hjælpeinstruktør.

Hvem kan deltage?

Du skal være mellem 13-15 år og brænde for gymnastik.

Formål

- Hjælpeinstruktøruddannelsen skal give kursisten forudsætninger for at fungere som hjælpeinstruktør sammen med instruktører samt give viden om gymnastikuddannelsen.
- At arbejde med rolleskiftet fra gymnast til hjælpeinstruktør.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553005
Instruktører	Kirsten Matschke (kursusleder) m.fl.
Dato og tid	13. (kl. 17.00) – 15. (kl. 14.30) oktober 2017
Sted	Agerskov Ungdomsskole
Tilmeldingsfrist	22. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 3.850,00	Kr. 2.695,00

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553004
Instruktører	Kirsten Matschke (kursusleder) m.fl.
Dato og tid	20. (kl. 16.00) – 22. (kl. 13.30) oktober 2017
Sted	Agerskov Ungdomsskole
Tilmeldingsfrist	29. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 3.850,00	Kr. 2.695,00

Hjælpeinstruktør 2

Bliv den sejeste hjælpeinstruktør!

Få endnu flere fede gymnastikoplevelser og bliv klar til mere ansvar i din gymnastikforening, når du har gennemført Hjælpeinstruktøruddannelse 2.

Du har allerede nogle erfaringer som hjælpeinstruktør, og dem bygger vi videre på i løbet af denne uddannelse. Du vil blandt andet blive endnu bedre til at udvikle andre gymnaster, og du bliver klogere på træningsopbygning, lege, spring, redskabsaktiviteter, rytme, musik og meget mere. Indholdet på uddannelsen vil veksle mellem teori og praksis.

Hjælpeinstruktøruddannelse 2 er første skridt på vejen til senere at blive gymnastikinstruktør.

Hvem kan deltage?

Du skal være 13-15 år og have gennemført Hjælpeinstruktøruddannelse 1 samt været hjælpeinstruktør i mindst en sæson.

Formål

Formålet med uddannelsen er at udbygge deltagerens kompetencer i at være hjælpeinstruktør i gymnastik i en forening. Uddannelsen bygger ovenpå Hjælpeinstruktøruddannelse 1 samt deltagerens erfaringer som hjælpeinstruktør.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553006
Instruktører	Line L. Knudsen (kursusleder), Morten H. Juhl m.fl.
Dato og tid	20. (kl. 18.00) – 22. (kl. 16.00) oktober 2017
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	29. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 3.993,00	Kr. 2.795,00

Gymnastikuddannelse 1 (G1)

Få en god start som instruktør!

Har du helt styr på, hvordan du er en god instruktør? Det får du på Gymnastikuddannelse 1 samtidig med, at du lærer at stå for en sjov og inspirerende træning.

Kursusindhold

Du kommer til at lære om alt fra opvarmning og redskabsaktiviteter til organisering af lege, kreativitet, musik og læring. Vi kommer også ind på børns udvikling, hvordan du får et godt samarbejde med forældrene og meget, meget mere.

Få masser af selvtillid som instruktør med Gymnastikuddannelse 1. En seriøs uddannelse til dig, der gerne vil vise andre det fede ved gymnastikken.

Målgruppe

Du skal være fyldt 16 år inden udgangen af det år, hvor uddannelsen afvikles. Der kan gives dispensation, hvis du er fyldt 15 år OG har taget hjælpeinstruktørkursus 1 og 2.

Uddannelsen er på 60 timer og kræver aktiv deltagelse. For at få uddannelsesbevis skal alle 60 timer gennemføres.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553007
Instruktører	Line L. Knudsen (kursusleder), Jes Petersen m.fl.
Dato og tid	13. (kl. 17.30) - 19. (kl. 14.00) oktober 2017
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	22. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 9.286,00	Kr. 6.500,00

Gymnastikuddannelse 2 (G2)

Bliv en endnu bedre instruktør!

Få nye redskaber og bliv en dygtigere instruktør. På Gymnastikuddannelse 2 tager vi udgangspunkt i dine egne erfaringer og bygger videre på det, du allerede ved.

Kursusindhold

I løbet af uddannelsen får du konkret feedback på din undervisning. Du bliver inspireret inden for legeudvikling, koreografi og serier samt spring og modtagning på nye måder. Du lærer også at målrette fysisk træning. Vi kommer samtidig ind på, hvordan du planlægger en god sæson.

Sæt skub i din udvikling som instruktør med Gymnastikuddannelse 2 og gør det endnu sjovere at undervise.

Målgruppe

Du skal have gennemført Gymnastikuddannelse 1 eller Gymnastikuddannelse for voksne.

Uddannelsen er på 60 timer og kræver aktiv deltagelse. For at få uddannelsesbevis skal alle 60 timer gennemføres.

Kursuslink	www.dgi.dk/201711553002
Instruktører	Annette Christensen (kursusleder) m.fl.
Dato og tid	23. (kl. 16.00) – 29. (kl. 12.00) juli 2017
Sted	Blåvandshuk Kursuscenter og Danhostel, Oksbøl
Tilmeldingsfrist	23. juni 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 12.595,00	Kr. 6.770,00

Instruktøruddannelse for voksne

Måske er du allerede instruktør? Måske er du helt ny som gymnastikinstruktør? Uanset hvad, er du i hvert fald vild med at undervise gymnasterne i din lokale forening.

Kursusindhold

Gymnastikuddannelsen for voksne gør dig klogere både praktisk og teoretisk inden for opvarmning, lege, rytmik og sanglege, spring og redskabsaktiviteter, musik og bevægelse samt foreningsledelse.

Der arbejdes med teorier om kroppen og dens funktioner samt pædagogiske og psykologiske teorier i relation til praksis, og vi ser på, hvordan du forebygger idrætsskader.

Kursisternes egne erfaringer og kompetencer vil blive bragt i spil i både praktisk og teoretisk undervisning.

Vi ruster dig til at lave en sjov, social og faglig stærk gymnastiksæson for dit hold.

Målgruppe

Voksne instruktører, der er nye i gymnastikinstruktørrollen og ønsker grundlæggende færdigheder til at kunne fungere som instruktør eller hjælpeinstruktør på et gymnastikhold.

Erfarne gymnaster/instruktører, der ønsker en opkvalificering i ft. instruktørjobbet.

Krav

Uddannelsen er på 2 x 20 timer fordelt på 2 weekender og kræver aktiv deltagelse under hele kurset.

Ved deltagelse på begge moduler modtager du et kursusbevis på 40 timers uddannelse.

Indkvartering:

Sker feltmæssigt. Dvs. medbring selv det du skal sove på/med.

Det er desuden muligt enten at køre hjem eller finde f.eks. vandrehjem eller andet i byen (for egen regning).

Kursuslink	www.dgi.dk/201716553940 www.dgi.dk/201716553941
Instruktører	Oplyses senere
Dato, tid og sted	Modul 1: 13. (kl. 18.30) - 15. (kl. 14.00) oktober 2017 på Ringe Fri- og Efterskole Modul 2: 17. (kl. 18.30) - 19. (kl. 14.00) november 2017 i Vissenbjerg Idræts- og Kulturcenter
Tilmeldingsfrist	15. september 2017 (for Modul 1) 23. oktober 2017 (for Modul 2)
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 2.795,00 pr. modul	Kr. 1.995,00 pr. modul





Få et SPOTKURSUS i din lokalforening - og i dine faciliteter!

Arrangér foreningens EGET spotkursus som du og/eller dine instruktører har brug for, og som kan give ny inspiration og viden til jeres aktiviteter og træninger.

Alle lokalforeninger, der er medlem af DGI Sønderjylland, kan booke interne spotkurser for deres instruktører, udvalgsmedlemmer og bestyrelsesmedlemmer.

Varighed: 3 timer

Pris: Kr. 1.500 i alt

Ring til DGI Sønderjylland på 79 40 45 00 og hør, hvor let det er! Læs om de spotkurser vi har på tegnebrættet – men husk: Foreningen kan også få opfyldt et specifikt emne/ønske, der ikke er nævnt i følgende tilbud.

Tøm redskabs- rummet

Kunne I tænke jer at starte gymnastik-sæsonen med en inspirationsaften for instruktørerne i jeres forening, hvor emnet er "Tøm redskabsrummet"?

Ligger foreningens hånd- og småredskaber og samler støv i skabe?

Vi tømmer redskabsrummet og giver idéer og inspiration til spændende og udviklende legemiljøer (redskabsopstillinger), hvor børnene kan øve grundmotorikken. Få ny inspiration til både den daglige træning og evt. opvisning. Idéer til alle aldersgrupper - også idéer til nye håndredskaber.

Instruktører

Keld Stenger, Klaus Deutschbein m.fl.

Varighed

3 timer – sted og tid bestemmer I selv.

Deltagerantal

Min. 8

Pris

Uanset deltagerantal kr. 1.500,-

Vil du booke dette spotkursus?

Ring til DGI Sønderjyllands kontor
tlf. 7940 4509 og aftal nærmere.



Førstehjælp i gymnastiksalen

Er I en flok gymnastikinstruktører i jeres forening, som har behov for et kursus i førstehjælp, så har vi her et godt tilbud.

Instruktøren vil komme ud i jeres forening og undervise jer i førstehjælp. Kurset kan planlægges i samarbejde med jer, eller instruktøren kan tage udgangspunkt i det herunder nævnte program. Undervisningen kan evt. være en del af et instruktørmøde.

Kursusindhold

- Førstehjælpens 4 hovedpunkter
- Kort information om brud/led/muskel-skader
- Slag i hovedet, næseblødning
- Epilepsi, astma, sukkersyge, symptomer på hjertestop
- Førstehjælp til den bevidstløse

Hvis I har specielle emner, I ønsker taget op, så kan det aftales med instruktøren inden kurset.

Instruktører

Per Strauss, Torben Klitgaard m.fl.

Varighed

3 timer – sted og tid bestemmer I selv.

Deltagerantal

Min. 8

Pris

Uanset deltagerantal kr. 1.500,-

Vil du booke dette spotkursus?

Ring til DGI Sønderjyllands kontor
tlf. 7940 4509 og aftal nærmere.





CrossGym på hjemmebane

CrossGym® – hvad er det?

CrossGym-bølgen kan mærkes i hele Danmark, og træningskonceptet er eftertragtet hos udøverne. Men hvad er det egentlig? Vi kommer gerne direkte ud i jeres forening og giver en introduktion til CrossGym.

CrossGym er sjov, varieret og harmonisk træning, der tilgodeser alle muskelgrupper. CrossGym kan laves udendørs, i gymnastiksale og haller med et minimum af rekvisitter og et bredt udvalg af simple, men intensive træningsøvelser. Alle kan deltage fra eliteidrætsudøveren til den svært overvægtige, fra teenageren til pensionisten.

Instruktør

Jesper Johansen

Varighed

3 timer – sted og tid bestemmer I selv.

Deltagerantal

Min. 8 deltagere

Pris

Uanset deltagerantal kr. 1500,-

Vil du booke dette spotkursus?

Ring til DGI Sønderjyllands kontor tlf. 79404509 og aftal nærmere.

Uddannelse i CrossGym finder du i denne kursusbog eller på hjemmesiden www.dgi.dk/fitness

Umulige unger og pædagogiske fifs

"Tidens børn" – et tema I sikkert snakker om, når I mødes i foreningerne til instruktørmøder.

Børnene af i dag får skæld ud for, at de er urolige, at de ikke hører efter, og at de ikke har respekt for voksne, men svarer igen og er næsvise.

Gider de virkelig ikke respektere de voksne, eller er det bare fordi, de endnu ikke har mødt nogen, der var værd at respektere?

Er det børnene, der ikke gider at være sammen med os voksne, fordi vi hele tiden bestemmer, eller er det, fordi vi i virkeligheden bestemmer alt for lidt? Vi vil give et oplæg til diskussion om, hvordan I kan gribe det an hjemme hos jer i foreningen.

Målgruppe

Instruktører og hjælpeinstruktører i foreningen.

Instruktører

Birgit Langelund og Charlotte Pløger

Varighed

3 timer – sted og tid bestemmer I selv.

Pris

Uanset deltagerantal kr. 1.500,-

Vil du booke dette spotkursus?

Ring til DGI Sønderjyllands kontor
tlf. 7940 4509 og aftal nærmere.



Gymnastikpyramiden

Gymnastikpyramiden er et redskab til instruktører og til gymnaster, der har lyst til at udvikle sig mest muligt og bedst muligt indenfor spring- og rytmegymnastik.

Gymnastikpyramiden består af fem niveauer, der skal illustrere, at arbejde og udvikling på forskellige niveauer kræver forskellige forudsætninger.

Plakat (42 x 59,4 cm) - varenr. 55648

Roll-up banner (91,4 x 220 cm) - varenr. 55649



Scan QR-koden, og find beskrivelser og videolinks, af de forskellige elementer.



Børnegymnastik

Spilop Hop (1-3 år)

Målgruppe

Instruktører fra gymnastikforeninger og andre interesserede.

Maks. antal deltagere: 40

Kursusindhold

På dette kursus vil du få ideer til nye, sjove aktivitetssange, der kan bruges til leg og sjov motion for de 1-3 årige. Du vil få inspiration til formidling og gode ideer til aktiviteter, hvor forældrene også er aktivt deltagende. Derudover vil du også få gode ideer til leg og motion med fluesmækkere, bolde, plasticrør, karklude m.v.

På kurset vil Michael Back fortrinsvis tage udgangspunkt i sin nye cd og bog - Spilop Hop, samt enkelte sange og lege fra sine 4 andre udgivelser. Sjov, lærerig praksis er opprioriteret til fordel for teori.

Derfor skal du som kursist være indstillet på at være aktivt deltagende og få lidt sved på panden.

Om instruktøren

Michael Back har 20 års erfaring i arbejdet med musik, leg og bevægelse og børn i alderen 1-6 år.

Igennem årene er det blevet til mere end 3300 arrangementer og udgivelse af fem meget roste børne-cd'ere og bøger, der alle indeholder sjove aktivitets-sange, som bruges til leg og bevægelse i utallige førskoleinstitutioner og gymnastikforeninger landet over. Michael Back er uddannet pædagog, har diplom i rytmisk musik og bevægelse og er uddannet NLP coach.

Prisen inkluderer vand og frugt + en valgfri CD m/ inspirationshæfte.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553102
Instruktører	Michael Back
Dato og tid	9. september 2017 kl. 9.00-12.00
Sted	Gram Fritidscenter
Tilmeldingsfrist	19. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.121,00	Kr. 785,00

Spilop Hop (3-6 år)

Målgruppe

Instruktører fra gymnastikforeninger og andre interesserede.

Maks. antal deltagere: 40

Kursusindhold

På dette kursus vil du få ideer til nye, sjove aktivitetssange, der kan bruges til sjov leg og motion for de 3-6 årige. Du vil få ideer til leg med sjove, alternative og billige rekvisitter som paptallerkner, røreskåle, balloner m.v. Dertil vil du få masser af inspiration til det at formidle og sammensætte et spændende program, der kan fastholde børnene i længere tid.

På kurset vil Michael Back fortrinsvis tage udgangspunkt i sin nye cd og bog - Spilop Hop, samt enkelte sange og lege fra sine 4 andre udgivelser. Sjom, lærerig praksis er opprioriteret til fordel for teori. Derfor skal du som kursist være indstillet på at være aktivt deltagende og få lidt sved på panden.

Om instruktøren

Michael Back har 20 års erfaring i arbejdet med musik, leg og bevægelse og børn i alderen 1-6 år.

Igennem årene er det blevet til mere end 3300 arrangementer og udgivelse af fem meget roste børne-cd'ere og bøger, der alle indeholder sjove aktivitetssange, som bruges til leg og bevægelse i utallige førskoleinstitutioner og gymnastikforeninger landet over. Michael Back er uddannet pædagog, har diplom i rytmisk musik og bevægelse og er uddannet NLP coach.

Prisen inkluderer vand og frugt + en valgfri CD m/ inspirationshæfte.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553103
Instruktører	Michael Back
Dato og tid	9. september 2017 kl. 13.00-16.00
Sted	Gram Fritidscenter
Tilmeldingsfrist	19. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.121,00	Kr. 785,00

Fuld fart på forældre/barn- gymnastik

25

www.dgi.dk/arrangementer

Målgruppe

Nystartede instruktører/hjælpeinstruktører, der arbejder med forældre/barn-gymnastik.

Kursusindhold

Masser af spændende forslag til opbygning af en gymnastiktime. Med udgangspunkt i børnenes motoriske udvikling vil du blive præsenteret for:

- Fart over feltet
- Rim/remser
- Brug af små redskaber
- Redskabsbaner
- Aktiviteter med inddragelse af forældrene
- Musik

Undervejs vil vi knytte lidt teori til de enkelte aktiviteter og komme ind på sæsonplanlægning, opvisning og din rolle som instruktør.

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553104
Instruktører	Charlotte Pløger m.fl.
Dato og tid	23. september 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Haderslev Idrætscenter
Tilmeldingsfrist	2. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.207	Kr. 845,00



3-i-1 kurset (3-6 år)

Målgruppe

Dette kursus henvender sig til instruktører og hjælpeinstruktører for børn i alderen 3-6 år.

Kursusindhold

Få inspiration til forskellige lege og opstillinger af redskabsbaner til de 3-6 årige. Samtidig kan du erfaringsudveksle med andre instruktører om nogle af de udfordringer, I står med til den ugentlige træning.

Workshop 1

Indeholder forskellige lege med fokus på følgende:

- Træning af motorik
- Brug af børnenes fantasi
- Idéer til hvordan legene kan varieres ifht. gymnasternes alder/færdigheder
- Der vil også indgå lege med småredskaber.

Workshop 2

Har til formål at give inspiration til baner, der hjælper med følgende:

- Indøvning af balance og generel motorik
- Indlæring af grundspring gennem leg
- Fokus på højt aktivitetsniveau
- Hvordan redskabsbanen opbygges og varieres efter gymnasternes niveau
- Basis sikkerhedsmodtagning og tips til fejlretning

Workshop 3

Erfaringsudveksling, der er tænkt som debat mellem os og jer:

- Hvilke problemer/udfordringer står du med på dit hold?
- Hvordan udnytter man "forældreguldet"?
- Hvordan engagerer man børnene i træningen? F.eks. at holde fokus.

TAG EGNE BØRN MED

Har du mulighed for at tage børn med i alderen 3-6 år, vil det være en stor fordel for udbyttet af kurset. Husk at oplyse dette ved tilmelding af hensyn til forplejning.

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursus link	www.dgi.dk/201713553101
Instruktører	René M. Ringholm og Mathilde Ringholm
Dato og tid	30. september 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Klosterhallerne, Løgumkloster
Tilmeldingsfrist	9. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
kr. 1.393,00	Kr. 975,00

Børnegymnastik 5-8 år

27

www.dgi.dk/arrangementer

Målgruppe

Nye og erfarne instruktører, der har interesse for børnegymnastik i alderen 5-8 år og ønsker inspiration til opbygning af en god gymnastiktime.

Kursusindhold

Fokus vil være på, hvordan du opbygger en sjov, spændende og udfordrende gymnastiktime for de 5-8 årige.

Du vil få inspiration til:

- Forskellige lege
- Opvarmningsaktiviteter
- Små rytmiske sammensætninger
- Springindlæring gennem leg, hvor gymnasterne får kendskab til at lave indledende øvelser/lege til kolbøtter, salto, håndstand og kropsspændinger, som fører videre til "rigtige" spring på et senere tidspunkt.

Kurset er et praktisk kursus. Kom derfor omklædt. Klar til en dag med børnegymnastik.



Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553105
Instruktører	Rikke Steengaard
Dato og tid	1. oktober 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Gram Fritidscenter
Tilmeldingsfrist	10. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 979,00	Kr. 685,00

Tumlastik – Babyinspiration

Målgruppe

Instruktører og andre, der har lyst til at stifte bekendtskab med babymotorik og evt. blive inspireret til at tage en motorikuddannelse.

Kursusindhold

Gymnastik er bevægelse for hele livet, og derfor vil det være naturligt, at foreningen også tilbyder babymotorik og bevægelse for aldersgruppen 0-3 år.

Kurset indeholder inspiration til lege for babyer og børn - hvad der er godt for babyer/børn og hvorfor.

Vi kommer ind omkring:

- Labyrintsansen - bue og øregange – og vi skal lege og mærke sanserne på egen krop.
- Taktilsansen – lave sang- og rytmelege – alt sammen noget, som er godt og kan bruges på helt små børn.
- Opbygning af en "baby/børne gymnastik- og bevægelses"-time.

Du vil få inspiration til gymnastiktimen bestående af bevægelse, der stimulerer sanserne, hvorigennem grundmotorikens udvikling styrkes. Medbring gerne en legetøjsdukke til kurset, som du kan øve gribe-holde teknikkerne på.

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553107
Instruktører	Rosa Skov Andreasen og Kirsten N. Matschke
Dato og tid	28. oktober 2017 kl. 13.00-16.00
Sted	Branderup Aktivcenter
Tilmeldingsfrist	7. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 536,00	Kr. 375,00

Leg dig til dit første spring og rytmesekvens (3-6 år)

Målgruppe

Nye og/eller erfarne instruktører til aktive børn fra 3-6 år.

Kursusindhold

Få inspiration til lege og aktiviteter i arbejdet med børnenes første rytmeserie og spring. Vi snakker om, hvordan vi bygger vores time og sæson op, så vi når vores mål. Kurset vil have fokus på både at lege med spring og musik/rytme

Time/sæsonopbygning

- Skal vi sætte mål, og hvordan når vi dem?

Lege

- Inspiration til lege – hvordan tilpasser vi legen, så den passer til vores gruppe?
- Udveksling af lege – har du nogle gode lege til målgruppen, så tag dem endelig med, gerne på skrift, så kan vi distribuere dem til deltagerne efterfølgende.

Rytme

- Musikken som redskab
- Skal vi være i takt? Hvornår og hvornår ikke?
- Hvordan husker vi en rytmeserie?
- Håndredskaber - traditionelle og utraditionelle
- Er rytmeserien for os, (gymnaster og instruktører) eller er det for, at vi skal lave en flot opvisning?

Spring

- Hvornår kan vi begynde at træne springgymnastikken?
- Hvordan "øver" vi til de rigtige spring?
- Kvalitet og kvantitet i træningen
- Lege springforudsætningerne ind
- Hensigtsmæssige redskabsopstillinger

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553106
Instruktører	Mette Kehlet Fallesen og Janne Bonde
Dato og tid	5. november 2017 kl. 9.00-15.30
Sted	Dybbøllhallen
Tilmeldingsfrist	15. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.000,00	Kr. 700,00

30

www.dgi.dk/arrangementer

Pige/Dreng- gymnastik 1.-7. kl.

Spring derud af i drengegygnastikken

Målgruppe

Instruktører eller andre, der har lyst til at blive fyldt op med de fede ideer til drengegygnastik.

Kursusindhold

På kurset skal vi finde den indre drengegygnast frem i os selv. Kurset vil byde på springopstillinger og springindlæring gennem leg. Der vil blive givet eksempler på opvarmningsøvelser, tons/leg, opstillinger til spring og modtagning, som kan bruges til den daglige træning og til opvisning.

Fokuspunkter for den daglige træning samt fokuspunkter ved spring vil også blive vendt. Kort sagt, der vil blive en masse inspiration, som du kan tage med hjem til dit hold. Alle kursister skal være aktive under hele kurset.

Vi opfordrer til, at der tages supplerende modtagnings-/springkurser.

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553110
Instruktører	Flemming Poulsen m.fl.
Dato og tid	17. september 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Cuben, Christiansfeld
Tilmeldingsfrist	27. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.221,00	Kr. 855,00

Drenge og piger 10-14 år

Målgruppe

Instruktører, der arbejder med piger og drenge i aldersgruppen 10-14 år.

Kursusindhold

I fællesdelen vil vi komme med idéer til den gode og anderledes opvarmning, som rummer både sjov, styrke og grundtræning. Vi sætter fokus på vigtigheden af leg og socialt samvær blandt gymnasterne for at "beholde" dem i gymnastikken.

Piger

Denne del af kurset kommer til at rumme store dele af grundgymnastik, fællesskab, leg og smagen af det simple. Vi vil prøve en masse forskelligt af i praksis og arbejde på at forbedre gymnastens kropsbewidstthed.

Drenge

På drengesiden vil der komme idéer til redskabsopstillinger og arbejdet med gymnasternes forståelse af de forskellige teknikker. Vi arbejder mod at fremme gymnasternes tekniske og fysiske udvikling ved hjælp af nye redskabsopstillinger og fysisk krævende lege.

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553109
Instruktører	Ida Lousen og Søren Carstensen
Dato og tid	30. september 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Cuben, Christiansfeld
Tilmeldingsfrist	9. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.321,00	Kr. 925,00

Pigegymnastik 6-10 år

33

www.dgi.dk/arrangementer

Målgruppe

Instruktører af pigehold i alderen 6-10 år.
Kurset henvender sig til nye såvel som erfarne børneinstruktører.

Kursusindhold

Et aktivt kursus med inspiration til, hvordan du planlægger en træningstime, tænker opvisning ind i træningen og i sæsonen, idéer og inspiration til den daglige træning, og udveksling af idéer mellem kursister m.m.

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553108
Instruktører	Christine Pløger og Mette Thomsen
Dato og tid	15. oktober 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Cuben, Christiansfeld
Tilmeldingsfrist	24. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.179,00	Kr. 825,00

Grundgymnastik – fordi det ER sjovt !

Målgruppe

Alle instruktører til rytme piger 10-14 år, som har lyst til et par inspirerende timer, hvor vi sammen deler ud af erfaringer og idéer.

Kursusindhold

Det skal være sjovt at gå til gymnastik! Derfor skal vi arbejde med, hvordan du får grundgymnastikkens mange elementer gjort spiselige og interessante for de helt unge piger.

I første halvdel vil jeg forsøge at inspirere til en anderledes træning med legen i fokus. Jeg vil tage udgangspunkt i en almindelig træning, hvor grundgymnastikken bliver integreret i en spændende og udfordrende undervisning med fokus på både læring og sjov.

Den sidste del af kurset vil sætte fokus på, hvordan man integrerer håndredskabet allerede i en tidlig alder. Vi skal udfordre kreativiteten og selvfølgelig stadigvæk lege en hel masse. Vi skal afprøve lidt forskelligt, men primært fokus vil være bold.

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553111
Instruktører	Nine V. Nielsen
Dato og tid	4. november 2017 kl. 13.30-16.30
Sted	Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole
Tilmeldingsfrist	14. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 643,00	Kr. 450,00



Spring og modtagning



Basismodtagning

Målgruppe

Instruktører i springgymnastik - begyndere og letøvede.

Kursusindhold

Her får du "redskaber" med hjem til at reflektere over egen metodik og opbygningsmetoder.

Vi vil koncentrere os om at arbejde praktisk med de forskellige springvarianter. Du - og de andre kursister - skal arbejde med det aktuelle springniveau dine egne gymnaster har for at give den bedste kobling til træningen i egen forening. Derfor beder vi dig om følgende:

VIGTIGT

For at kurset kan blive afviklet, SKAL hver forening bidrage med gymnaster,

der kan fungere som kaniner under kurset. Hver forening/kursist skal medbringe 2 kaniner. De medbragte kaniner/gymnaster skal enten arbejde med nedenstående spring eller kunne udføre springene uden modtagning.

Du bliver afslutningsvis eksamineret i hver enkel springmodtagning, der er gennemgået på kurset. Du får hermed muligheden for at blive en DGI-godkendt modtager i de spring, som kurset omhandler.

På Basismodtagning vil vi arbejde med følgende spring:

Trampet: Ophop, Forlæns salto

Bane: Mølle, Kraftspring, Rondat, Rondat – fluk flak

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553200
Instruktører	Steffan Backmann m.fl.
Dato og tid	9. september 2017 kl. 10.00-16.00
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	19. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.850,00	Kr. 1.295,00

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553201
Instruktører	Steffan Backmann m.fl.
Dato og tid	10. september 2017 kl. 10.00-16.00
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	20. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.850,00	Kr. 1.295,00

Modtagning for begyndere

Målgruppe

Er du ny instruktør (eller letøvet instruktør), der gerne vil lære de basale modtagningsteknikker, så er dette kursus måske lige noget for dig.

Kursusindhold

Vi vil på kurset gennemgå modtagning til alle grundspring. Alt fra håndstand, hovedstand, vejrmøller, kraftspring, salto

og andre spring efter dit og de øvrige kursisters ønske.

VIGTIGT

Hver kursist SKAL medbringe 2 kaniner (børn/unge voksne), som vi skal bruge som medier i modtagningen. Færdigheder for kaniner: vejrmølle og lukket salto.

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553203
Instruktører	Søren Carstensen, Bjørk Gotthardsen, Mikkel Ebbesen
Dato og tid	16. september 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	26. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.236,00	Kr. 865,00

Udvidet springmodtagning

Målgruppe

Springinstruktører for gymnaster fra 8 år og opefter. Instruktører, som har deltaget i Basismodtagningskurset.

Kursusindhold

Vi vil arbejde med udvalgte og relevante spring inden for både bane- og trampet.

Vi vil koncentrere os om at arbejde praktisk med de forskellige springvarianter. Derfor bruger vi meget tid på at være aktive og indlære de forskellige modtagninger. Vi skal arbejde med spring helt fra lukket saltoer til dobbeltsalto med skruer. Vi bestræber os på at planlægge kurset efter lige præcis de betingelser og gymnaster, som I har hjemme i foreningerne.

Vi vil arbejde med følgende spring:

- Salto
- Salto med skruer
- Kraftspring/kraftspring salto
- Araber flik
- Araber flik lukket

- Dobbelt saltoer
- Dobbelt saltoer med skruer

VIGTIGT

For at kurset kan blive afviklet, SKAL hver forening bidrage med gymnaster, der kan fungere som kaniner under kurset. Hver forening/kursist skal medbringe mindst 2 kaniner, og de skal være i gang med at træne ovennævnte spring eller kunne udføre størstedelen af dem. Er antallet af kaniner ikke tilstrækkeligt i forhold til deltagerantallet, vil kurset ikke blive gennemført.

Hvis instruktører, som har bestået kurset, herefter har lyst til flere udfordringer og yderligere at dygtiggøre sig inden for bane- og trampetspring, kan vi henvise til "Springsikker"-kurserne.

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553204
Instruktører	Søren Carstensen, Bjørk Gotthardsen, Mikkel Ebbesen
Dato og tid	17. september 2017 kl. 09.00-16.00
Sted	Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole
Tilmeldingsfrist	27. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.786,00	Kr. 1.250,00

Basismodtagning

Målgruppe

Instruktører i springgymnastik - begyndere og letøvede.

Kursusindhold

Her får du "redskaber" med hjem til at reflektere over egen metodik og opbygningsmetoder.

Vi vil koncentrere os om at arbejde praktisk med de forskellige springvarianter. Derfor bruger vi meget tid på at være aktive og indlære de forskellige modtagninger.

Du - og de andre kursister - skal arbejde med det aktuelle springniveau dine egne gymnaster har for at give den bedste kobling til træningen i egen forening. Derfor beder vi dig om følgende:

VIGTIGT

For at kurset kan blive afviklet, SKAL hver forening bidrage med gymnaster, der kan fungere som kaniner under kurset. Hver forening/kursist skal medbringe 2 kaniner. Hvis antallet af kaniner ikke er tilstrækkeligt i forhold til delta-

gerantallet, vil kurset ikke blive gennemført. De medbragte kaniner/gymnaster skal enten arbejde med nedenstående spring eller kunne udføre springene uden modtagning.

Du bliver afslutningsvis eksamineret i hver enkel springmodtagning, der er gennemgået på kurset. Du får hermed muligheden for at blive en DGI-godkendt modtager i de spring, som kurset omhandler.

På Basismodtagning vil vi arbejde med følgende spring:

Trampet:

- Ophop
- Forlæns salto

Bane:

- Mølle
- Kraftspring
- Rondat
- Rondat - flik flak

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553202
Instruktører	Steffan Backmann m.fl.
Dato og tid	17. september 2017 kl. 10.00-16.00
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	27. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.850,00	Kr. 1.295,00

Springopstillinger på 1000 måder

Målgruppe

Nye og erfarende instruktører, som arbejder med grundspring.

Kursusindhold

Tøm redskabsrummet og byg mange forskellige redskabsbaner.

Kurset vil tage udgangspunkt i opbygning af mange grundspring, og hvordan

man kan lave effektive springopstillinger, som både hjælper gymnaster og instruktører. Der vil også være fokus på indlæringsprincipper og gode vaner.

Kom og få inspiration til, hvordan du udnytter foreningens redskaber til nye og spændende springopstillinger.

Forplejning inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553206
Instruktører	Klaus Deutschbein
Dato og tid	4. november 2017 kl. 9.00-12.00
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	14. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 564,00	Kr. 395,00

Springssikker – måtte og trampet 1

Målgruppe

Denne uddannelse henvender sig til nuværende og kommende instruktører for børnehold, juniorhold og voksenhold i spring. Vi anbefaler, at instruktøren har bestået Springbasis inden tilmelding til denne uddannelse. Man skal minimum være fyldt 16 år på kursusdagen.

Hensigt

Hensigten er at højne det sikkerhedsmæssige aspekt i forbindelse med indlæring og udførelse af spring i mini-trampolin og på måttebane. Dette opnås ved at bibringe kursisten forståelse for færdigheder i relevant teori, metodik og specifikke modtagesituationer. Kurset afsluttes med en teoretisk og praktisk test.

Kursusindhold

Teoretisk del:

- Motorik
- Biomekaniske grundbegreber
- Springopstillinger
- Modtagning
- Idrætsskader og førstehjælp
- Teoretisk prøve - multiple choice

Praktisk del:

- Forudsætninger, tilvænningsøvelser, indlæring og automatisering af spring
- Praktisk prøve

Springmetodik til de aktuelle spring:

Trampet:

- Forlæns rulle - salto – hofte – strakt
- 1½ skrue
- Redskab – overslag – araber
- Intro til stortrampet

Måtte:

Forlæns:

- Håndstand – kraftspring
- Salto - hofte – strakt
- Salto mølle
- Kraft lukket salto

Baglæns:

- Rondat
- Flik flak
- Flik lukket - strakt baglænder

Forplejning og overnatning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553205
Instruktører	Thomas Bech Jacobsen, Søren Herold, Jakob Mikkelsen
Dato og tid	17. (kl. 18.00) - 19. (kl. 15.00) november 2017
Sted	Agerskov Ungdomsskole
Tilmeldingsfrist	27. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 6.964,00	Kr. 4.875,00



Springsikker

Certificering i springgymnastik for instruktører, foreninger og efterskoler

Springgymnastik udvikler sig hele tiden og udfodrer kravene til sikkerheden.

Derfor er DGI Gymnastik og GymDanmark sammen om at udvikle dansk springgymnastik og øge sikkerheden ude i foreningerne med konceptet Springsikker, som sørger for veluddannede instruktører og trygge rammer i foreningerne.

Springsikker er:

- Instruktøruddannelse i sikker springgymnastik på flere niveauer
- Springsikker Forening – en blåstempling af sikkerheden omkring spring i gymnastikforeningen
- Springsikker Efterskole – en blåstempling på sikkerhed omkring springundervisningen på en efterskole

Læs mere på www.springsikker.dk

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Gymnastik- inspiration unge 12-18 år

Dans røven ud af bukserne

Målgruppe

Gymnaster, instruktører og dansere, der kan lide at danse og bevæge sig og som søger inspiration til nye moves og serier/koreografier.

Kursusindhold

På kurset vil du blive præsenteret for forskellige dansestilarter bl.a. de "kendte" stilarter House, Moderne og HipHop, men også de mindre kendte som Floorwork, Gaga og Ballet. Vi vil arbejde med de grundlæggende trin samtidig med, at du får mulighed for at udfordre dig selv med sværere sammensætninger.

Du vil få inspiration til opvarmninger, lege, serier og koreografier, som du kan bruge hjemme i din forening.

Gør dig klar til 3 timer med maks. gas på dansegulvet, hvor forskellige stilarter og sværhedsgrader blandes. Vi kan garantere sved på panden og et smil på læben.

Om underviseren

Lasse Stenhøj har sin baggrund i DGI gymnastikken, men har danset siden han på Ollerup Gymnastikhøjskole første gang stiftede bekendtskab med danseverden. Han er uddannet danser fra Danseuddannelsen.dk ved Sara Gaardbo i København og har siden da lavet koreografier og workshops for både efterskoler, højskoler, lokalforenings- og landsdelshold. Lasse er at finde på Eliteholdet fra Viborg Gymnastik- og Idrætshøjskole, hvor han deltager 50/50 som gymnast/instruktør. I undervisningsøjemed arbejder han med teknikken og detaljerne fra dansens verden, pakket ind i legen og det sociale fra gymnastikkens verden.

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553209
Instruktør	Lasse Stenhøj
Dato og tid	1. oktober 2017 kl. 10.00-13.00
Sted	Haderslev Idrætscenter
Tilmeldingsfrist	10. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 836,00	Kr. 585,00

Vild med Rytmisk gymnastik og Dans

Målgruppe

Inspirationskursus til dig, der arbejder med rytmegymnaster i alderen 12-18 år og bare er vild med rytmisk gymnastik og dans.

Kursusindhold

På kurset vil vi komme rundt om de mange forskellige aspekter ved den rytmiske gymnastik, der gennem tiden i højere grad har fået inspiration fra dansens verden. Vi lægger blandt andet vægt på de mange muligheder, man har, når man nørdet og går i detaljer med gymnastikken og med sine gymnaster.

Der fokuseres på arbejdet med den rytmiske grundgymnastik, men vi kommer samtidig med inspiration til, hvordan dansen kan bidrage med alsidighed i træningen.

Vi vil arbejde meget med små sekvenser, der bl.a. sætter fokus på udvikling af de gymnastiske færdigheder gennem opvarmningen. Herudover kommer vi med inspiration til, hvordan man kan arbejde med udvikling af den enkelte gymnast over en sæson.

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553207
Instruktører	Nine V. Nielsen m.fl.
Dato og tid	28. oktober 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Cuben, Christiansfeld
Tilmeldingsfrist	7. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.071,00	Kr. 750,00

Få håndredskab ind i din træning

Målgruppe

Kurset henvender sig til instruktører af rytmehold, som ønsker at bruge håndredskab i opvisningssammenhænge.

Kursusindhold

Vi vil arbejde med niveauerne fra begynder til middelniveau for instruktører af unge- og voksenhold.

På kursusdagen vil der arbejdes med: køller, tøndebånd og bold.

Vi skal kort arbejde med grundtræning i opvarmningen; hvordan vi kan oparbejde rutine, og hvordan vi kan arbejde med redskabet i forhold til kroppen. Efterfølgende arbejder vi med forskellige idéer til arbejdet med seriesammensætninger.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553208
Instruktører	Hanne Stuckert
Dato og tid	4. november 2017 kl. 9.30-14.00
Sted	Dybbøllhallen
Tilmeldingsfrist	14. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 786,00	Kr. 550,00

A man with glasses, wearing a black t-shirt and black shorts, is captured in a dynamic pose during a gymnastic routine. He is in a crouched position with his arms extended horizontally to the sides. The background is a blurred gymnasium with colorful balloons. In the foreground, the legs and arms of another person are visible, also in motion.

Inspiration til voksengymnastik

M/K - Sjov træning for den voksne gymnast

Målgruppe

Instruktører for voksenhold, både herre, dame og M/K, der har lyst til ny inspiration til at lave en sjov og aktiv træning for den voksne gymnast.

Kursusindhold

En aktiv træning med sved på panden og et smil på læben for den voksne gymnast!

Fokus vil være på en sjov træning med grundgymnastikken som udgangspunkt,

hvor vi kommer hele kroppen rundt samtidig med, at pulsen kommer op og holdets fællesskab styrkes. Få 3 timers inspiration til, hvordan du bygger en træning op, så du kan udfordre dit voksenhold uanset, om det er et herre-, dame- eller et M/K-hold. Tag øvelser og små sekvenser med hjem, som du kan bruge i din opvisning.

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553210
Instruktører	Ninna Jørgensen
Dato og tid	23. september 2017 kl. 10.00-13.00
Sted	Skansehallerne, Dybbøl
Tilmeldingsfrist	2. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 650,00	Kr. 455,00

Fedt gymnastik for 35+

Målgruppe

Er du nuværende eller kommende instruktør for et kvindehold med 35+ og mangler inspiration, så er dette kursus lige noget for dig.

Kursusindhold

Selvom du er fyldt 35, 40 eller 50, kan du jo sagtens stadig være "cirkushest" og kunne lide lugten i manegen. Der

er ingen grund til at give slip på det fantastiske, som gymnastikken giver os – glæde – samvær og fornøjelsen ved at bevæge og udfordre sig selv.

Få inspiration til opvarmning, små sekvenser, musikvalg samt fede og effektive træninger med smil og glæde!

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553212
Instruktører	Berit C. Abrahamsen
Dato og tid	4. november 2017 kl. 9.30-13.30
Sted	Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole
Tilmeldingsfrist	14. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 850,00	Kr. 595,00

Rytmisk gymnastik møder Modern dance (16-30+)

Målgruppe

Gymnaster, instruktører, dansere og bevægere (16-30+), som har lyst til at udvikle sig og få ny inspiration fra dansens og gymnastikkens verden.

Kursusindhold

Vi skal afprøve, hvad kroppen kan med forskellige bevægelsesmønstre og udtryk, som kan indføres i den gymnastiske daglige træning. Fokus lægges på et match af forskellige bevægelsesmønstre, og du præsenteres for teknisk arbejde, hvor de forskellige tekniske grundbegreber forklares og afprøves.

Med inspiration fra Jazz, Moderne og Hip Hop danser vi os gennem piruetter, timing og leg på alle niveauer. Kroppens udtryksformer vil blive udforsket - hvad kan vi fortælle med bevægelse, mimikken og kropsudtrykket.

For dig som gymnast bliver det et kig ind i en verden af dans, hvor der bliver lagt vægt på kvaliteten i teknik og form samt udviklingen hos den enkelte kursist.

Om underviseren

Underviseren, Sofie Schaarup, elsker at nørde teknik og ikke mindst at lege - netop med målet om at turde give slip, smide sin perfektionisme, som ofte begrænser i indlæringsfasen samt at udforske forskellige udtryk.

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713553211
Instruktører	Sofie Schaarup
Dato og tid	12. november 2017 kl. 13.00-16.00
Sted	Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole
Tilmeldingsfrist	22. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 793,00	Kr. 555,00

Andre tilbud



Fanebærer-kursus 2018

53

www.dgi.dk/arrangementer

Målgruppe

Har du helt styr på fanen?

Hvordan er det nu, man hilsner med Dannebrog? Og hvornår bruger man egentlig fanen? Ta' på fanebærerkursus, hvis du er ny fanebærer, eller hvis du vil genopfriske din hukommelse.

På kurset lærer du det grundlæggende om, hvordan du skal opføre dig, når du er udvalgt til at bære en fane. Vi gennemgår de forskellige opstillinger og gangmønstre, samt hvordan og hvornår du bærer Dannebrog.

Vi klæ'r dig på til at bære fanen til opvisninger og andre lejligheder som for eksempel faneindvielse, begravelse og jubilæer m.m.

Praktisk info

Niveau: Alle kan være med.

Kursuslink	www.dgi.dk/201813553900
Instruktør	Keld Stenger
Dato og tid	14. januar 2018 kl. 13.00-16.00
Sted	Branderup Aktivcenter
Tilmeldingsfrist	17. december 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 571,00	Kr. 400,00

Idræt for børn med særlige behov

Målgruppe

Instruktører, der ønsker at starte et gymnastikhold op for børn med særlige behov. Instruktører, der ønsker information om børn med særlige behov, og hvordan vi tilrettelægger vores time i foreningen, så børn med særlige behov også får noget ud af timen.

Formål

- Få en god time i foreningen, hvor børn med særlige behov bliver tilgodeset og får en succes ved at deltage på et hold med ligesindede.

- Tilrettelæg en god time.

Indhold

- Teori, praksis og debat.
- Hvordan tilgodeser vi børn med særlige behov?
- Hvilke overvejelser ligger der bag en time – hvordan griber vi timen an?
- Øvelser og input til en god time.

Forplejning er inkluderet i prisen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553901
Instruktører	Charlotte Pløger
Dato og tid	1. oktober 2017 kl. 10.00-15.00
Sted	Haderslev Idrætscenter
Tilmeldingsfrist	10. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.207,00	Kr. 845,00

A photograph of three young children standing in front of a red brick wall. On the left is a girl with blonde hair wearing a light pink shirt. In the center is a girl with blonde hair wearing a white shirt. On the right is a boy with blonde hair wearing a blue Superman t-shirt. The image is partially covered by a blue banner at the top and bottom, and a green wavy graphic on the right side.

Savner du et bestemt kursus?

DGI Sønderjylland Gymnastik er åbne for jeres gode idéer.

- Du kan derfor altid skrive til: soenderjylland@dgi.dk med dit forslag, og så vil vi kontakte dig hurtigst muligt

Husk du finder flere kurser på vores hjemmeside, end dem du ser her i bogen:

Tjek: dgi.dk/arrangementer > vælg gymnastik som idræt > vælg landsdelsforening: DGI Sønderjylland > tryk søg :-)

dgi.dk/arrangementer eller soenderjylland@dgi.dk

DGI

Oplevelser



Gymnastikskole - Frifelt SF

Kunne du tænke dig nogle superfede og aktive dage fyldt med sjove oplevelser? Så skynd dig at overtale din bedste ven/veninde til at tage med og tilmeld jer til DGI gymnastikskole.

Du kommer til at bevæge dig og have det sjovt, springe på måtte og trampolin, lave flikflak, salto, serier til musik og andre spændende øvelser.

Men DGI gymnastikskole handler ikke kun om gymnastik. Du får også mulighed for at lave mange andre aktiviteter – både ude og inde.

Som deltager, får du:

- Masser af gymnastik
- Sjove og spændende oplevelser
- Udfordringer på dit niveau
- Chancen for at opleve et fedt fællesskab
- En aktiv sommerferie
- En T-shirt, drikkedunk og skotaske
- Frokost

Hvem kan deltage?

Piger og drenge – både nybegyndere og øvede – i alderen 6-10 år.

Skolen er UDEN overnatning.

Fra kl. 9.00 – 15.00 hver dag.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713556002
Instruktører	Keld Stenger (Gymskoleleder), Anne Line Stamp, Jens Ole Stamp m.fl.
Dato og tid	5. - 7. juli 2017
Sted	Vodder Idrætscenter
Tilmeldingsfrist	19. juni 2017
Kursuspris	Kr. 595,00

Gymnastikskole – Vojens

Kunne du tænke dig nogle superfede og aktive dage fyldt med sjove oplevelser? Så skynd dig at overtale din bedste ven/veninde til at tage med og tilmeld jer til DGI gymnastikskole.

Du kommer til at bevæge dig og have det sjovt, springe på måtte og trampolin, lave flikflak, salto, serier til musik og andre spændende øvelser.

Men DGI gymnastikskole handler ikke kun om gymnastik. Du får også mulighed for at lave mange andre aktiviteter – både ude og inde.

Som deltager, får du:

- Masser af gymnastik
- Sjove og spændende oplevelser
- Udfordringer på dit niveau
- Chancen for at opleve et fedt fællesskab
- En aktiv sommerferie
- En T-shirt, drikkedunk og skotaske
- Frokost

Hvem kan deltage?

Piger og drenge – både nybegyndere og øvede – i alderen 6-10 år.

Skolen er UDEN overnatning.

Fra kl. 9.00 – 15.00 hver dag.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713556003
Instruktør	Charlotte Pløger (Gymskoleleder)
Dato og tid	31. juli - 2. august 2017
Sted	Vojens Gymnastik- & Idrætsefterskole
Tilmeldingsfrist	3. juli 2017
Kursuspris	Kr. 605,00

Gymnastikskole - Sundeved

59

www.dgi.dk/arrangementer

Kunne du tænke dig nogle superfede og aktive dage fyldt med sjove oplevelser? Så skynd dig at overtale din bedste ven/veninde til at tage med og tilmeld jer til DGI gymnastikskole.

Du kommer til at bevæge dig og have det sjovt, springe på måtte og trampolin, lave flikflak, salto, serier til musik og andre spændende øvelser.

Men DGI gymnastikskole handler ikke kun om gymnastik. Du får også mulighed for at lave mange andre aktiviteter – både ude og inde.

Som deltager, får du:

- Masser af gymnastik
- Sjove og spændende oplevelser
- Udfordringer på dit niveau
- Chancen for at opleve et fedt fællesskab
- En aktiv sommerferie
- En T-shirt, drikkedunk og skotaske
- Frokost

Hvem kan deltage?

Piger og drenge – både nybegyndere og øvede – i alderen 6-10 år.

Skolen er UDEN overnatning.

Fra kl. 9.00 – 15.00 hver dag



Kursuslink	www.dgi.dk/201713556004
Instruktører	Oplyses senere
Dato og tid	6. - 8. august 2017
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	3. juli 2017
Kursuspris	Kr. 605,00

Påske Camp – Højer

Girls Gym Camp – Agerskov

Start påskeferien med fart over feltet....

Vi inviterer dig på Gymnastik Camp 2 dage før påsken 2017! Hvis du kunne tænke dig et par spændende og aktive dage fyldt med sjove oplevelser, så tilmeld dig DGI's PåskeCamp i Højer.

Her får du mulighed for at springe, tonse, tumle, danse, synge, lege og hygge med andre på din egen alder, og forhåbentlig møder du også nye venner.

Du får alt dette:

- Masser af gymnastik, spring og uden-dørsaktiviteter
- Anderledes sjove oplevelser
- Mulighed for at overskride personlige grænser
- Være en del af et fedt fællesskab
- Kost og logi
- Overnatning på skolen

Hvem kan deltage?

Piger og drenge - både nybegyndere og øvede - i alderen 10-14 år.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713556008
Instruktører	Mikkel Fjord-Larsen (Compleder)
Dato og tid	10. - 11. april 2017
Sted	Højer Efterskole
Tilmeldingsfrist	19. marts 2017
Kursuspris	Kr. 380,00 inkl. T-shirt, drikkedunk og skotasker

Come on GIRLS!

Er du vild med at ha' det sjovt, og er du mellem 10-14 år. Så er dette lige campen for dig.

3 dage på Agerskov Ungdomsskole, hvor vi skal lave fed gymnastik, vilde spring og de sejeste dansemoves. I vil alle blive udfordret på jeres eget niveau og samtidig opleve et fedt fællesskab. Ud over gymnastikken vil der være aktiviteter i svømmehallen, udendørs konkurrencer og en masse tøsehygge.

Målet er, at du skal prøve ting, du ikke vidste du turde, sætte nye grænser og få masser af nye venner. Så ta' udfordringen op og ta' din veninde med på campen, du ikke må gå glip af! Det bliver de bedste 3 dage af din sommerferie!

Overnatning foregår på efterskolens værelser, og kost og logi er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713556011
Instruktører	Oplyses senere
Dato og tid	2. - 4. august 2017
Sted	Agerskov Ungdomsskole
Tilmeldingsfrist	25. juni 2017
Kursuspris	Kr. 980,00 inkl. T-shirt, drikkedunk og skotasker

Spring Camp – Sundeved

I samarbejde med Sundeved Efterskole udbyder DGI igen i år "Spring Camp på Sundeved Efterskole". Campen er for alle, som kunne tænke sig tre dage med en masse spring, fuld gas, fællesskab, oplevelser og nye venner.

I løbet af de tre dage vil du komme til at lave en masse spring, både banespring samt mini- og stortrampolin. Der bliver rig mulighed for at udfordre dig selv på lige netop dit niveau. Da vi er i sommerperioden, skal vi naturligvis også lave uden-dørsaktiviteter og have det rigtig sjovt.

Hvem kan deltage?

Piger og drenge i alderen 9-14 år (maks. 130 deltagere)

Kursuslink	www.dgi.dk/201713556007
Instruktører	Klaus Deutschbein og Steffan Backmann (Campledere)
Dato og tid	3. - 5. august 2017
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	3. juli 2017
Kursuspris	Kr. 1.005,00 inkl. T-shirt, shorts/tights, drikkedunk og skotaske

Spring Camp+ - Sundeved

Sundeved Efterskole har pga. stor efterspørgsel og lange ventelister på vores Spring Camp valgt i samarbejde med DGI at udbyde en ny spring camp – Spring Camp+

Spring Camp+ er til dig, der minimum kan udføre en araberflik (rondat flik) på bane uden hjælp og som ønsker endnu mere målrettet springtræning, krydret med sjove udendørsaktiviteter, fællesskab og hygge.

Vi tilbyder 3 dage med masser af niveau-delt spring - både på bane samt stor- og minitrampolin. Med kun maks. 60 deltagere får du mulighed for at opnå endnu flere spring.

Hvem kan deltage?

Piger og drenge i alderen 8-15 år, der kan udføre araberflik uden hjælp (maks. 60 deltagere).

Kursuslink	www.dgi.dk/201713556006
Instruktører	Kristian Franker Holm (Campleder)
Dato og tid	31. juli - 2. august 2017
Sted	Sundeved Efterskole
Tilmeldingsfrist	25. juni 2017
Kursuspris	Kr. 1.005,00 inkl. T-shirt, shorts/tights, drikkedunk og skotaske

Spring Camp – Agerskov

Elsker du spring, og er du mellem 10-14 år?
Så SPRING PÅ EN SpringCamp!

Vær klar på at møde nye udfordringer både i springsalen og i andre idrætsgrene. Vi lover dig 3 dage med fuld gas, masser af oplevelser og venner.

I løbet af de 3 dage vil du komme til at lave en masse spring, både banespring samt mini- og stortrampolin. Der bliver rig mulighed for at udfordre dig selv på lige netop

dit eget niveau. Der vil også være andre aktiviteter - både ude og inde. Vi skal bl.a. lave aktiviteter i svømmehallen.

Vi sørger for, at du har det rigtig godt! På efterskolen er der gode faciliteter samt erfarne efterskolelærere og hjælpeinstruktører, der sørger for, at gymnasterne udvikler sig under sikre og trygge forhold. De voksne er også ambassadører for, at der er god og hyggelig stemning gennem hele campen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713556005
Instruktører	Oplyses senere
Dato og tid	16. - 18. oktober 2017
Sted	Agerskov Ungdomsskole
Tilmeldingsfrist	1. oktober 2017
Kursuspris	Kr. 980,00 inkl. T-shirt, drikkedunk og skotaske

Idrætsferielejr – Agerskov

63

www.dgi.dk/arrangementer

Aktiviteter fra morgen til aften - med tid til socialt samvær og nye venner!

I år åbnes dørene til den 34. idrætslejr på Agerskov Ungdomsskole, og vi glæder os til at byde velkommen til en uge med masser af sjov, leg og udfordringer. Du behøver hverken være Caroline Wozniacki eller Mikkel Hansen for at deltage. Du skal bare være klar til at gøre dit bedste med et smil på læben.

- Vælg 2 idrætsgrene, som du kommer til at dyrke hver dag
- Hver idrætsgren, du vælger, har ca. 3 timers træning hver dag
- Badminton, Basketball, Bordtennis, Dans, Fodbold, Friluftsliv, Håndbold, Kampidræt, Parkour, Spring, Gymnastik, Svømning, Volleyball m.m.
- Fællesarrangementer hver aften, hvor fokus er at have det sjovt!

Hvem kan deltage?

Piger og drenge i alderen 9-14 år.
Overnatning foregår på efterskolens værelser.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713006000
Instruktører	Tobias Quvang (Lejrleder)
Dato og tid	3. juli - 7. juli 2017
Sted	Agerskov Ungdomsskole
Tilmeldingsfrist	7. juni 2017
Kursuspris	Kr. 1680,00 inkl. kost, logi og T-shirt

Familie Camp – Agerskov

Vi tilbyder en Familie Camp med masser af livsglæde, udfordringer og samvær samt alsidige oplevelser. Vi tilrettelægger ugen efter gode familieoplevelser – men også med henblik på læring og udvikling for den enkelte. Vores ambition er at afholde en uge, hvor børnene vil opfatte Familie Campen som en lærerig ferie, mens de voksne - ud over de fællesskabs-samlende familieaktiviteter - også skal have mulighed for at fordybe sig i nogle af de fysiske og teoretiske emner, der sætter hverdagslivet i perspektiv. Familie Campen byder på morgensamlinger, fællessang, aftenaktiviteter og meget mere.

Børneaktiviteter:

Her er der fuld fart på! Du vil lave gymnastik, spille bold, svømme, lege og lave udeaktiviteter. Du vil være i gruppe med jævnaldrende børn og unge og være tilknyttet et par faste undervisere. Glæd dig til at blive udfordret i skolens mange spændende faciliteter.

Voksenaktiviteter:

Her vil der være frit valg mellem forskel-

lige gymnastiske og idrætslige tilbud. Der er mulighed for at blive udfordret i inde- og udeaktiviteter samt vandaktiviteter. Aktiviteterne tilrettelægges, så alle kan deltage. For de voksne betyder det deltagelse i eksempelvis foredrag og debatfag om aktuelle emner og nærværende livsspørgsmål.

Typisk dagsprogram:

- 07.30 Motionstilbud
- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 09.30 Forfriskning - Aktiviteter/foredrag
- 11.00 Fri leg
- 12.00 Middagsmad
- 14.00 Forfriskning
- 14.30 Familieaktiviteter
- 17.00 Fri leg
- 18.00 Aftensmad
- 19.30 Aftenaktiviteter
- 21.00 Forfriskning, sang og samvær

Overnatning foregår på efterskolens værelser.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713006002
Instruktører	Mona Oksen (Campleder)
Dato og tid	10. juli - 14. juli 2017
Sted	Agerskov Ungdomsskole
Tilmeldingsfrist	11. juni 2017
Kursuspris	Børn kr. 950,00 (3-17 år) Voksne kr. 1.680,00 inkl. kost, logi og T-shirt

Bedsteforældre Camp – Agerskov

Det er sejt at være på camp med Bedste!
Og det er fedt at være på aktiv ferie med børnebørnene.

Lav sjov og ballade på tværs af generationer og skab nye minder sammen, når DGI og Agerskov Ungdomsskole inviterer alle Bedster og børnebørn til tre dage med hygge, bevægelse, sjov og ballade.

Der vil være aktiviteter sammen, men der vil også være aktiviteter, hvor børnene og bedsteforældrene får lov at bevæge sig hver for sig. Der vil være perioder, hvor børnene (og deres Bedster) opdeles efter alder og niveau.

Vi skal:

- Lege
- Springe på trampolin
- Tumble på airtracken
- Klatre over høje skumbjerge
- Danse
- Have nogle små konkurrencer
- Være kreative med bl.a. glas
- Høre historier og synge
- Hygge om bålet og lave snobrød

Hvem kan deltage?

Bedsteforældre og deres børnebørn mellem 3–14 år.

Overnatning foregår på efterskolens værelser sammen med egne børnebørn.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713006001
Instruktører	Mona Oksen (Campleder)
Dato og tid	30. juni - 2. juli 2017
Sted	Agerskov Ungdomsskole
Tilmeldingsfrist	7. juni 2017
Kursuspris	Børn kr. 950,00 (3-14 år) Voksne kr. 1.680,00 inkl. kost, logi og T-shirt

Børnebørn og bedsteforældrelejr – Højer

66

Det er sejt at være med bedste på lejr!
Og det er fedt at være på aktiv ferie med børnebørnene.

Målgruppe

Børnebørn i aldersgruppen 4-8 år med deres bedsteforældre.

Det skal vi:

- Lege
- Springe trampolin og airtrack
- Klatre over høje skumbjerge
- Danse

Men vi skal også:

- Sove
- Høre historier og synge
- Spise
- Lave snobrød
- Hygge om bålet

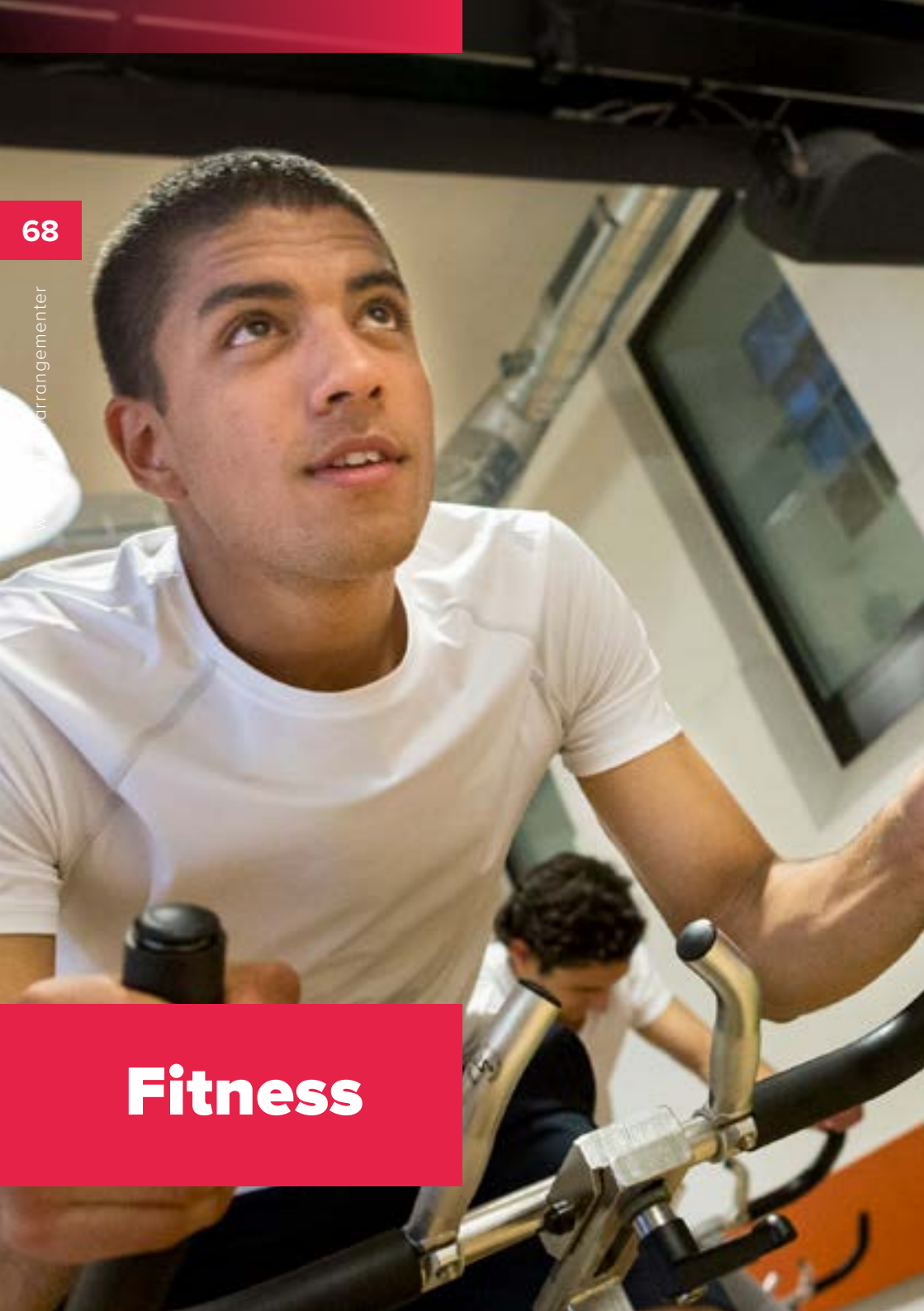
Der vil være aktiviteter, hvor bedsteforældre og børnebørn er sammen, men også hvor de er hver for sig. Overnatning foregår på værelser sammen med egne børnebørn.

Til orientering er der på skolen mange trapper.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713556009
Instruktører	Anders Laier Højer (Lejrleder)
Dato og tid	24. - 26. juli 2017
Sted	Højer Efterskole
Tilmeldingsfrist	18. juni 2017
Kursuspris	Børn kr. 775,00 Voksne kr. 1.600,-

Kursuslink	www.dgi.dk/201713556010
Instruktører	Anders Laier Højer (Lejrleder)
Dato og tid	27. - 29. juli 2017
Sted	Højer Efterskole
Tilmeldingsfrist	18. juni 2017
Kursuspris	Børn kr. 775,00 Voksne kr. 1.600,-





Fitness



Fitness for folket

Fitnessuddannelser, der passer til jeres forening

En stærk forening har gode instruktører. I Bevæg dig for livet - Fitness er uddannelse af instruktører derfor ét af vores kerneområder.

Vi tilbyder uddannelser indenfor

- Styrketræning og Individuel Træning
- Funktionel Træning
- Koreografi
- Body/Mind
- Indoor Cycling

Hør mere om specifikke kurser eller uddannelser ved at kontakte det lokale DGI kontor eller forbundskontoret i GymDanmark. Tjek også dgi.dk/fitness eller gymdanmark.dk/kurser.

Vi hjælper med at sammensætte netop den uddannelse, der passer til jeres behov. Kontakt fitnesskonsulent Kasper Moritz Nielsen på tlf. 23 31 22 36 og hør mere.

Om Bevæg dig for livet - Fitness

Bevæg dig for livet - Fitness samler kræfterne på tværs af DGI og GymDanmark, for at fokusere på udviklingen af Fitness i Forening. Det starter med dig og involverer hele Danmark. Læs mere på www.bevaegdigforlivet.dk/idraet-og-motion/fitness

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

GymDanmark

TrykFonden

**NORDEA
FONDEN**

DGI



Z-Yoga og afspænding

Målgruppe

Yoga-, gymnastik- eller fitnessinstruktører, der ønsker inspiration til yoga, ro og fordybelse.

Du kan bruge det som inspiration til start eller slut i din træning eller til en hel yoga time.

Kursusindhold

Yoga kan være sund og rolig – men yoga kan også være elitær og meget krævende.

Den yoga jeg vil præsentere på dette kursus vil have fokus på at finde din ro – sanse din krop med fuld opmærksomhed. Rolig yoga, der både vil styrke og åbne din krop, og til sidst vil yogaen blive mere og mere rolig og ende med dejlig afspænding.

Yogaen kan lirke stive kroppe op, skabe bevidsthed om det vigtigste - vores åndedræt og give plads til ro og fordybelse. Yoga kan både give øget sansning, styrke, grounding, centrering, balance

og bevægelighed/smidighed.

Z fordi jeg opnår rigtig gode resultater ved at koble noget af den nyeste hjerneforskning, bl.a. fra Z-Health med yogaen.

Yogaen vil være langsom og med variationer og rum til, at vi ikke alle skal kunne lave alle øvelser. Det vigtigste er at mærke, sanse og gøre det, der virker for dig i dag, lige nu!

Kurset vil primært være praksis, men der vil også være lidt teori, teknisk guidning og rum for refleksion.

Instruktør

Charlotte Duus Christensen, DGI landsinstruktør i Yoga, Pilates og EFFEKT. Fysioterapeut og Z-Health Coach. Undervisning, kurser og foredrag om sund træning og sund livsstil – www.CharlotteDuus.dk – www.MoveBetter.eu

Kursuslink	www.dgi.dk/201713573002
Instruktører	Charlotte Duus Christensen
Dato og tid	23. april 2017 kl. 13.00-17.00
Sted	Dybbøllhallen, gymnastiksal
Tilmeldingsfrist	2. april 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 793,00	Kr. 555,00

Fokus på den gode instruktion

Vi kender vel alle fornemmelsen af, at man godt kan se, når en deltager ikke rigtig har "fat" i en øvelse!? - eller de giver udtryk for gener i forbindelse med udførelsen af en øvelse. Men hvordan vejleder jeg mine deltagere så udførelsen og udbyttet af de grundlæggende øvelser i hold-/grundtræning bliver så optimalt for deltageren som muligt?

På dette kursus får du mulighed for at øve dig i at instruere udvalgte basisøvelser med fokus på nøglepunkterne i deres udførelse, spotte uhensigtsmæssig udførelse af øvelser samt blive bedre til at vejlede både mundtligt og "hands on".

Vi skal bl.a. arbejde med:

- Maveøvelse/-bøjning
- Squat
- Rygøvelse/-bøjning

Kurset vil bestå af en blanding af teori, vejledning og undervisning af hinanden i praksis samt tips og tricks. Hvis du har bestemte øvelser, du gerne vil have feedback på, er du velkommen til at kontakte instruktøren via DGI Sønderjyllands kontor på tlf. 79404509.

Målgruppe

Instruktører indenfor forskellige former for holdtræning, der gerne vil forbedre kvaliteten af egen instruktion og feedback til deltagerne for at optimere deres træning.

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713573005
Instruktører	Dorthe Brandborg Olsen
Dato og tid	8. maj 2017 kl. 18.00-21.00
Sted	Hammelev Hallen, Vojens
Tilmeldingsfrist	17. april 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 829,00	Kr. 580,00

Pilates Inspiration

Målgruppe

Instruktører, der kender og arbejder med Pilates.

Kursusindhold

Find ud af om Pilates instruktør er noget for dig.

Ta' dette inspirationskursus og bliv klo- gere på Pilates som træningsform.

Pilates handler om styrke, balance og smidighed og samtidig at få kontrol over

sin vejtrækning. Pilates er god træning for alle uanset alder og niveau.

På dette inspirationskursus krydrer vi pilatesøvelser med redondobolden og pilatesrullen. Vi arbejder med redska- berne hver for sig og sammen og får øvelser, hvor vi udfordrer stabilitet, balance og koordination. Vi arbejder med progression og variationer over de kendte pilatesøvelser. Kurset afsluttes med massage på rullen.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713573003
Instruktører	Lisbeth Spanggaard
Dato og tid	16. september 2017 kl. 10.00-14.00
Sted	Rødning centret
Tilmeldingsfrist	26. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.029,00	Kr. 720,00

Nye ideer til din CrossGym træning

Høj intensitet og høj musik! CrossGym er en hård træningsform, der gør dig stærkere fra gang til gang.

CrossGym-bølgen kan mærkes i hele Danmark, og træningskonceptet er eftertragtet hos udøverne.

CrossGym er sjov, varieret og harmonisk træning, der tilgodeser alle muskelgrupper. CrossGym kan laves udendørs, i gymnastiksale og haller med et minimum af rekvisitter og et bredt udvalg af simple, men intensive træningsøvelser.

Kursusindhold

Du bliver introduceret for øvelser, der styrker muskler og kredsløb og får ny inspiration til at udfordre dig selv og dit hold maksimalt med CrossGym.

Målgruppe

Instruktører, der har deltaget på en af DGI's CrossGym-uddannelser/kurser og gerne vil have ny inspiration til deres træning.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713573001
Instruktører	Jesper Johansen
Dato og tid	17. september 2017 kl. 9.00-13.00
Sted	Toftlund Distriktskole
Tilmeldingsfrist	27. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 921,00	Kr. 645,00

Træning med roller, redondo og elastik

Målgruppe

Kurset henvender sig til dig som instruktør, der mangler inspiration og ideer til din træning. Brug det hele eller det, du synes passer bedst i din sammenhæng.

Kursusindhold

Redskaber forbedrer ikke i sig selv træningen, men bruges de bevidst og med omtanke, er de med til at gøre træningen spændende og sjov. Ikke mindst øger redskaberne effektiviteten af træningen. På kurset lærer du at udfordre kroppens "power house".

På kurset gennemgås

- Øvelser, som giver en sund og stærk holdning gennem styrke, udholdenhed og stræk.
- Træning med elastik, roller og redondobold som udfordrer, tilfører balance, stabilitet og styrke.

Redskaberne giver træningen øget effektivitet og er samtidig fantastisk legetøj.

Om underviseren

Kom og mød Dorte With, som er et rent energibundt. Hun er DGI landsinstruktør med et stærk CV: Kranio sakral- og massageterapeut, videregående uddannelse i anatomi og fysiologi, uddannet lærer, master i ledelse, Pilatesinstruktør m.m.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713573008
Instruktører	Dorte With
Dato og tid	12. november 2017 kl. 13.00-17.00
Sted	Cuben, Christiansfeld
Tilmeldingsfrist	22. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 879,00	Kr. 615,00

Få stepbænken ind i din træning

Målgruppe

Kurset henvender sig til instruktører, der underviser i step/aerobic samt instruktører, der ønsker inspiration til, hvordan stepbænken integreres i deres træning.

Beskrivelse

Der vil være fokus på formidling og på, hvordan du sikrer progression hos den enkelte udøver og på holdet som helhed. Der gives simple tips og tricks, hvormed du kan ændre samt variere koreografi og intensitet.

Om underviseren

Dorte Linnerup Petersen har siden 1996 været DGI landsinstruktør på diverse uddannelser og inspirationskurser samt events.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713573004
Instruktører	Dorte Linnerup Petersen
Dato og tid	4. november 2017 kl. 13.00-17.00
Sted	Cuben, Christiansfeld
Tilmeldingsfrist	14. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1.071,00	Kr. 750,00

Dance It 2018

Dans og gør træningen til en fest!

Målgruppe

Dance It er for dig, der kan lide at danse. Dig, der vil have pulsen op og sved på panden.

Indhold

Som instruktør i Dance It kommer du til at undervise i en træningsform, der kombinerer fitness og dans. På uddannelsen lærer du om de forskellige trin, der er inspireret af stilarter som aerobic, zumba, funk, streetdance og jazzdance. Kodeordene er energi, sjov og ballade, og målet er at klæde dig på til at undervise i udfordrende og super sjove dansetimer.

Dance It er motion på den absolut festlige måde med god stemning og fed musik.

Praktisk info

Niveau: Min. 15 år

Varighed: 10 timer

Forplejning er inkluderet i prisen

Kursuslink	www.dgi.dk/201813573006
Instruktører	Naja Klærke
Dato og tid	3. februar 2018 kl. 09.00-19.00
Sted	Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole
Tilmeldingsfrist	13. januar 2018
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 2.029,00	Kr. 1.420,00





Senior Inspiration

Yoga, Pilates og Afspænding kursus

Målgruppe

Seniorinstruktører, der ønsker inspiration.

Kursusindhold

På kurset bliver der undervist i Yoga, Pilates og afspænding.

Vi starter med den klassiske Hatha-Yoga, hvor undervisningen består af rolige bevægelser, dynamiske øvelser, åndedrætsøvelser og afspænding.

Bagefter fortsætter vi med Pilates. Pilates forbedrer kroppens muskelkontrol, fleksibilitet, koordination og vejtrækning. Træningen giver bedre kropsholdning og balance, og vi arbejder med den dybe mave- og rygmuskulatur.

Vi afslutter kurset med Vinyasa Power Yoga. VPY er en dynamisk form for yoga, hvor yogastillingerne udføres i et hurtigt tempo og bliver sat sammen i kortere eller længere sekvenser. Ved udførelse af VPY dannes der meget varme i kroppen, hvilket hjælper med at udskille diverse affaldsstoffer.

Du skal medbringe: yogamåtte, tæppe, pude og bekvemt tøj

Om underviseren

Susanne Horn er født i Tyskland og har dyrket yoga siden 1993. Hun har taget forskellige yogauddannelser mellem 1999 og 2009. Susanne har en Masterdiplom hos IFAA Hamborg, uddannet personlig træner og har grundlagt Gråsten Yogacenter.

Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713953503
Instruktører	Susanne Horn
Dato og tid	23. september 2017 kl. 10.00–15.00
Sted	Rønshoved Højskole
Tilmeldingsfrist	23. august 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1135	Kr. 795,00

60+ med gang i

I et livligt tempo sættes fokus på muligheder fremfor begrænsninger.

Viden om kroppens aldring er grundlaget for seriøs træning. Humoren er et vigtigt element af en rigtig god træning, og den skal bringes i spil med omtanke. En god træning kan krydres med store bolde, redondobolde og vandflasker.

Kurset starter med en kort introduktion til den teoretiske grundtænkning bag træningen.

Herefter får du en kurvfuld af ideer om:

- Hvordan bygges en træning op?
- Hvordan kommer man hele kroppen rundt?
- Hvordan udfordres alle vores gymnaster på én gang uanset udgangspunkt

Om underviseren

Dorte with er et energibundt og DGI landsinstruktør med et stærk CV: Kranio sakral- og massageterapeut, videregående uddannelse i anatomi og fysiologi, uddannet lærer, master i ledelse, Pilatesinstruktør m.m.



Kursuslink	www.dgi.dk/201713553504
Instruktører	Dorte With
Dato og tid	12. november 2017 kl. 09.00-12.00
Sted	Cuben, Christiansfeld
Tilmeldingsfrist	22. oktober 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 829,00	Kr. 580,00

Augustkursus

- Redondobolde, håndvægte og små ball-stick bolde

Målgruppe

Instruktører og evt. gymnaster, som ønsker inspiration til den kommende sæson.

Mulighed for at få inspiration fra andre instruktører i pauserne.

Kursusindhold

Fredag aften

= funky, festlig og forrygende. Vi varmer op til en spændende fredag med en cocktail af lidt af hvert. Nøjagtig som en god gymnastiktime skal være. Fjer i håret og pailletter på blusen er helt ok, bare du kan bevæge dig og er klar til at gi' den gas. Det bliver fremragende, når du er med.

Lørdag

Skal vi arbejde med redondobolde og håndvægte i form af vandflasker fyldt med sand eller vand.

I det sidste modul skal vi bruge de små Ball-stik bolde, som er rigtig gode til at afhjælpe "småproblemer".

Du må gerne selv medbringe bolde og håndvægte. Men der er også mulighed for at låne.

Om underviserne

Hanne Lene Haugaard: vokseninstruktør i VUIF og formand for DGI Gymnastik.

Ulla Pozsonyi: Uddannet gymnastik-, Ball-stik- og Pilates instruktør. Underviser i lokalforeninger og på landsplan i DGI regi. Elsker at undervise.

Forplejning og overnatning er inkluderet i prisen.

Ønskes eneværelse + 250 kr.

Kursuslink	www.dgi.dk/201713953502
Instruktører	Hanne Lene Haugaard og Ulla Pozsonyi
Dato og tid	11. august 2017 (kl. 17.00) - 12. august 2017 (kl. 15.00)
Sted	Gråsten Landbrugsskole
Tilmeldingsfrist	1. juli 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 1420	Kr. 995,00

Januarkursus 2018

- Move Better Senior, Yoga og Mindfulness

Målgruppe

Seniorinstruktører, der ønsker inspiration til forskellige måder at opnå en bedre bevægelighed, ro og fordybelse.

Kursusindhold

Move Better er hjernebaseret træning, bl.a. inspireret af Z-Health, som sætter fokus på at øge dine sanseinput og dermed øge dine output, hvilket øger din bevægelighed, balance eller styrke.

Seniorer kan være spændstige, positive og forelskede – også selvom man er 90 år. Men man kan også have slidte kroppe, der værker og har smerter samt tungt sind, der bærer på sorg, tristhed og bekymringer.

Jeg vil komme med nogle Yoga og Mindfulness idéer, der kan lirke stive kroppe op, skabe bevidsthed om det vigtige – dit åndedræt og give plads til ro og fordybelse.

Så dagen vil give dig inspiration til øget sansning, styrke, grounding, centrering, balance og bevægelighed/smidighed.

Det har både fundament i den traditionelle indiske yoga, men også det nyeste forskning inden for fysioterapi og hjernebaseret træning og behandling.

Kurset vil veksle mellem gymnastik, koncentreret yoga, åndedrætsøvelser, arbejde med at være til stede i nuet og sanse samt refleksion, teori, teknik og øvelsesvariationer.

Om underviseren

Charlotte Duus Christensen, DGI landsinstruktør i Yoga, Pilates og EFFEKT.

Fysioterapeut og Z-Health Coach. Undervisning, kurser og foredrag om sund træning og sundlivsstil – www.CharlotteDuus.dk www.MoveBetter.eu

Medbring:

Yogamåtte, tæppe, pude, blokke og bælter.

Der er også mulighed for at låne.

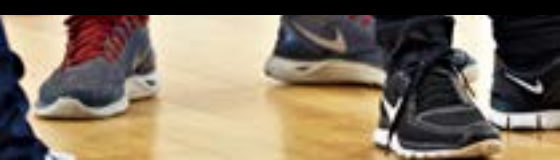
Forplejning er inkluderet i prisen.

Kursuslink	www.dgi.dk/201813953501
Instruktører	Charlotte Duus Christensen
Dato og tid	13. januar 2018 kl. 9.30–14.30
Sted	Rødning Centret
Tilmeldingsfrist	12. december 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 925	Kr. 655,00





Forenings- ledelse



DGI Leder- uddannelsen

DGI's lederuddannelse sætter fokus på dig som leder og det, der optager dig i din forening.

Undervejs skabes der sammenhæng mellem uddannelsens emner og hverdagen som leder i din forening. Du får sparring fra andre foreningsledere og hører om deres løsning af centrale bestyrelsesopgaver.

DGI's lederuddannelse sætter dine kompetencer i spil og gør dig i stand til at omsætte ideer og inspiration til konkret handling.

Uddannelsen veksler mellem teori og praksis samt omsætning af viden og inspiration til din forening. Undervisningen er dialogbaseret og involverer deltagerne.

Uddannelsens emner

Det personlige lederskab:

- Indsigt i dine ressourcer og kompetencer som leder
- Klarlægning af mål og værdier for din lederopgave
- Styrke din personlige kommunikation og formidling

Ledelse sammen med andre:

- Hvordan udnytter I dine og bestyrelsens kompetencer?
- Udvikling af dine dialog- og samarbejdskompetencer
- Styrke evnen til at sætte mål og skabe resultater sammen med andre
- Værktøjer til tiltrækning, motivering og involvering af flere frivillige

Foreningens udfordringer:

- Analyse af foreningens udviklingsmuligheder
- Konkrete værktøjer og metoder til udvikling af foreningen
- Nytænkning af ledelse i foreningen
- Idéer til at styrke foreningens kommunikation - internt og eksternt

OBS:

Prisen er inkl. overnatning i dobbeltværelse den 29. - 30. september samt den 24. - 25. november.

Enkeltværelse kan tilkøbes ved tilmelding for kr. 200,- for begge weekender, så længe der stadig er ledige værelser (vi råder over 10 enkeltværelser).

Kursuslink	www.dgi.dk/201713853001
Instruktører	DGI Sønderjyllands instruktørkorps
Dato og tid	Modul 1 Fredag d. 29. september kl. 18.00 – lørdag d. 30. september kl. 15.30 Idrætshøjskolen Sønderborg
	Modul 2 Onsdag d. 11. oktober kl. 17.30 – 21.30 Højskolen Østersøen, Aabenraa
	Modul 3 Lørdag den 28. oktober kl. 10.00 – 16.00 Højskolen Østersøen, Aabenraa
	Modul 4 Mandag d. 13. november kl. 17.30 – 21.30 Højskolen Østersøen, Aabenraa
	Modul 5 Fredag d. 24. november kl. 18.00 – lørdag d. 25. november kl. 15.30 Idrætshøjskolen Sønderborg
Tilmeldingsfrist	7. september 2017
Kursuspris	DGI Medlemspris
Kr. 7.795,00	Kr. 5.445,00



DGI Foreningsledelse

Online-guide til bestyrelser

DGI har en hjemmeside til dig som foreningsleder, så det bliver nemmere og sjovere at gøre din forening bedre.

Det får du:

- Tips til at tiltrække og motivere frivillige
- Et værktøj der identificerer, hvor din forening gør det godt, og hvor der kan udvikles
- Hjælp til børneattester, regnskab og PR
- De bedste idéer fra andre foreninger
- Vejledning til at blive et godt team og en bedre bestyrelse
- Nyt om foreningsledelse

DGI

dgi.dk/foreningsledelse



Skab en succesfuld forening!

**At øge medlemstallet kræver en stærk forening.
Deltag i et skræddersyet udviklingsforløb fra DGI og DIF.**

Det kræver sit at drive en succesfuld forening, og de fleste foreninger har områder, der kan optimeres og styrkes. Et udviklingsforløb fra DIF og DGI følger en fast ramme, men tager altid udgangspunkt i jeres behov. Processen til målet følges tæt af vores konsulenter, som er jeres kompetente rådgivere og sparringspartnere hele vejen.

**Med et udviklingsforløb kan I øge medlems-
tilgangen ved at arbejde med f. eks.:**

- at optimere driften, så der bliver overskud til udvikling.
- at engagere flere frivillige
- at uddanne trænere og instruktører
- at starte nye aktiviteter og mindske frafald

Lad os sikre fremtidens forening sammen!

Trænger din forening til at blive skarpere indenfor et eller flere områder? Så tag fat i DGI og DIF allerede i dag, og hør meget mere om, hvad vi kan hjælpe dig og din forening med.

**Du kan også læse mere på www.bevægdigforlivet.dk/foreningsudvikling
Kontakt din lokale konsulent på dgi.dk/kontakt eller dif.dk/forbund**

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

TrykFonden



Sådan tilmelder du dig

1. Er du tilknyttet en DGI medlemsforening og registreret i foreningsservice, kan du eller din forening tilmelde dig online og få fakturaen sendt til foreningens kasserer. Du eller foreningens kursusansvarlige skal logge på foreningsservice før tilmelding, og DGI-medlemstilskuddet fratrækkes automatisk. Er du instruktør eller bestyrelsesmedlem, men ikke registreret, er det din forenings opgave at oprette dig i foreningsservice.

2. Er du ikke tilknyttet en DGI medlemsforening, er du også meget velkommen på vores kurser og uddannelser, men

opnår ikke DGI-tilskud. Når du tilmelder dig, kan du betale med betalingskort. Offentlige institutioner kan betale via EAN-nummer.

Efter tilmelding modtager du en bekræftelsesmail, som du skal beholde! Den har også et redigeringslink i tilfælde af, at der skal rettes oplysninger, eller du af en eller anden årsag er nødsaget til at afmelde dig kurset/uddannelsen.

Ca. 10 dage inden kurset eller uddannelsen, modtager du en mail med link til deltagerliste og evt. program.

Standbyliste og evt. afbud

Hvis et kursus eller en uddannelse er fuldttegnet, kan du tilmelde dig en standbyliste. Kommer der en ledig plads, får alle på standbylisten besked herom og kan tilmelde sig efter først-til-mølle princippet.

I bekræftelsesmailen, du får ved tilmelding, er der et link, du kan bruge til at genåbne og rette i diverse valg samt melde afbud. En deltager kan ikke byttes ud med en anden; det kræver afbud og en ny tilmelding.

Afbud inden afbudsfristen medfører tilbagebetaling af den fulde pris. Ved afbud efter afbudsfristen eller ved udeblivelse, returneres pengene ikke. De dækker de omkostninger, der er forbundet med afholdelse af kurset eller uddannelsen.

Hvis du har spørgsmål, problemer med tilmelding eller ikke modtager deltagerliste m.m., bedes du kontakte DGI Sønderjylland Gymnastik på 79404509.



Vil du have rabat?

... Så skal du bruge FORENINGSSERVICE!

For at få rabat på uddannelser og kurser skal ALLE instruktører være oprettet i Foreningsservice.

Derfor er det vigtigt at:

- nye instruktører SKAL oprettes
- nye bestyrelsesmedlemmer SKAL oprettes
- brug Foreningsservice jævnligt for at holde styr på foreningen

Brug for hjælp?

Du kan altid kontakte DGI Sønderjyllands kontor:

- mail: soenderjylland@dgi.dk
- tlf.: 79 40 45 00
- Find en medarbejder forrest i denne bog

foreningsservice.dgi.dk



DGI

Sæsonplaner

90

Sæsonplan for DGI Sønderjylland Gymnastik

Årsmøde i DGI Sønderjylland Gymnastik

19. april 2017, Gråsten Landbrugsskole

Årsmøde i DGI Sønderjylland

26. april 2017, Folkehjemmet - Aabenraa

Gymnastik Galla

7. maj 2017, Haderslev Idrætscenter

Landsdelshold 2017/18

Start i uge 35/36 – 2017

Kvinde ha' det godt 35+

27. oktober 2017 kl. 16.45-21.30

Agerskov Ungdomsskole

Sæsonplan for Aabenraa egnen

Sæsonstart MiniMix 2017/18

27. august 2017, Sundeved Efterskole

Foreningernes Fællesdag og møde for Aabenraa egnen

8. oktober kl. 10.00-15.00, Sundeved
Efterskole

NYT

Aabenraa egnen inviterer alle lokalforeninger under egnen til en fælles dag, hvor man kan deltage i spotmoduler inden for; gymnastik, spring, fitness m.m., have socialt samvær, dele erfaringer og opleve et foredrag med en Verdenholdsgymnast.

Desuden vil egnen også afvikle Foreningernes Fællesmøde, og DGI-konsulenten vil være tilstede med nyt.

Inviter alle jeres instruktør og bestyrelsesmedlemmer med, så de kan få en inspirerende dag og deltage på div. spotkurser.

Tilmelding åbner 1. juni 2017

Drenge&PigeTræf (6-10 årige)

4. november 2017, Agerskov Ungdomsskole

Forårstæвне 2018

9.-11. marts 2018, Arena Aabenraa

Sæsonplan for Sønderborg egnen

Sæsonstart MiniMix 2017/18

Uge 36 – 2017, Humlehøjhallen, Sønderborg

Drenge og Piger i natten

17. november 2017, Humlehøjhallen, Sønderborg

Forårsstævne 2018

2.-4. marts, Humlehøjhallen, Sønderborg

Sæsonplan for Tønder egnen

Sæsonstart MiniMix 2017/18

Uge 35 – 2017, Agerskov Ungdomsskole

Aktiv Fræs (6-10 årige)

19. november 2017 kl. 10.00-13.00, Klosterhallens Idrætscenter

Forårsstævne 2018

16.-18. marts 2018, Klosterhallerne, Løgumkloster

Sæsonplan for Haderslev/Rødding egnen

Sæsonstart MiniMix 2017/18

Uge 36 – 2017, Vojens Gymnastik- og Idræts efterskole

Forårsstævne 2018 (Haderslev)

10.-11. marts 2018, Haderslev Idrætscenter

Forårsstævne 2018 (Rødding)

17.-18. marts 2018, Rødding Centeret

Udvalg og egne

Gymnastikudvalget



Anni Bram
Vojens
annibram@hotmail.com
20963002



Charlotte Pløger
Haderslev
fcploeger@mail.dk
51359189



Dorthe B. Olsen
Haderslev
dorthe@brandborg.org
40611366



Flemming Poulsen
Christiansfeld
pedel@skamling.dk
29418569



Lene S. Jespersen
Vojens
leneogsteen71@gmail.com
41194680



Nils Hald
Haderslev
nilshald@gmail.com
20256950



Ninna Jørgensen
Rødning
nbj@bbsyd.dk
51838816



Tove Laursen
Rødekro
t.l@bbsyd.dk
20703975
Rep. Aabenraa egnen



Lis B. Knudsen
Vojens
7lk@live.dk
26174968
Rep. Haderslev/Rødning egnen



Birgit S. Heinsen
Sønderborg
birgitsheinsen@live.dk
22452330
Rep. Sønderborg egnen



Niels Stamp
Skærbæk
nielsrobot2008@gmail.com
22740988
Rep. Tønder egnen



Trine Matz
Rødekro
matz@svenet.dk
25388888
Rep. landsdelsholdsudvalget

Haderslev/Rødding egnen

Lis B. Knudsen
Vojens
7lk@live.dk
26174968
Formand



Claus Duus Hald
Haderslev
clausduushald@gmail.com
23263562



Majbritt S. Jørgensen
Haderslev
majbritt.sus@gmail.com
28261866



Mette S. Hansen
Gram
mette_s91@hotmail.com
24632632



Mia Durst
Rødekro
miadurst@live.dk
20995700
Kontaktperson MiniMix



Kontaktperson egnsbold
Lilja Thomsen
Vojens
ustrupvej13@hotmail.com
31705456
MiniMix

Sønderborg Egnen

Birgit S. Heinsen
Sønderborg
birgitsheinsen@live.dk
22452330
Formand og kontaktperson MiniMix



Allan H. Stuckert
Sønderborg
bkpedelpk@k64.dk
28439998
Kontaktperson MiniMix



Hanne Iversen
Sønderborg
stenderup23@gmail.com
20337479



Jette L.S. Christensen
Sydals
linaa68@gmail.com
23609960



Peter Phillipsen
Sønderborg
peter_phillipsen@hotmail.com
51620702
Kontaktperson Junior/Ynglinge Syd



Pia Schmidt
Nordborg
melvedhus@hotmail.com
52723511



Svend R. Christensen
Augustenborg
svend@sebbelev.dk
21913610

Udvalg og egne

Tønder Egnen



Ledelse
Niels Stamp
Skærbæk
nielsrobot2008@gmail.com
22740988



Helle Degn
Løgumkloster
hdp@mail.dk
61686438



Karina Kastrup
Toftlund
karinajensenkastrup@gmail.com
51214042
Kontaktperson Junior/Ynglinge Nord



Forårstævnneudvalg
Gitte Breiting
Skærbæk
breiting@hotmail.com
30205464



Karen Karlsen
Løgumkloster
kkarlsen68@gmail.com
61754674



Lone Andresen
Bylderup-Bov
lone.a76@gmail.com
20842688

Tønder Egnen



Træfudvalg
Gitte Breiting
Skærbæk
breiting@hotmail.com
30205464



Marie Stamp
Skærbæk
stamp.marie02@gmail.com
20746088



Kontaktpersoner egnsbold
Gitte M. Johansen
Toftlund
gjporset@gmail.com
41199507
MiniMix



Charlotte Schumacher-Petersen
Toftlund
schumacher@bbsyd.dk
28605522
MiniMix



Pia Petersen Popp
Løgumkloster
petersenpopp@gmail.com
31986385
Junior/Ynglinge Nord

Udvalg og egne

95

Aabenraa Egnen



Ledelse

Tove Laursen
Rødekro
t.l@bbsyd.dk
20703975
Kontaktperson Junior/Ynglinge Syd



Renate Hansen
Rødekro
renatehansen73@gmail.com
51336090



Susanne A. Møller
Aabenraa
susanne.adam.moeller@gmail.com
24282585



Forårsstævneudvalg

Cathrina Sørensen
Rødekro
camaso2708@gmail.com
30224964



Kenneth Lorenzen
Aabenraa
kennethlorenz@mail.dk
25632258



Lene Geertsen
Aabenraa
geertsenlene@gmail.com
40482303



Ulla Lauritzen
Aabenraa
ullaboegholm@dlgmail.dk
29635150



Træfudvalg

Anne Marie Laier
Aabenraa
hapa@post11.tele.dk
29427724



Gitte Christensen
Aabenraa
larsgitte@hotmail.com
51718610



Marianne K. Knudsen
Aabenraa
marianne.knudsgaard@mail.tele.dk
51522682



Peter Kaczmarek
Rødekro
bedstemorunni@yahoo.dk
30663181



Forening og Kultur

Susanne Lage
Kruså
msmj@mail.dk
22858901



Peter Kaczmarek
Rødekro
bedstemorunni@yahoo.dk
30663181

Udvalg og egne

Aabenraa Egnen



Kontaktpersoner egnsbold
Vicky N. Jochimsen
Rødekro
vickynorbeck@jochimsen.info
23660669
MiniMix



Pia S. Lind
Rødekro
sommerlund.lind@bbsyd.dk
21847887
MiniMix



Liselotte Bonde
Tinglev
skovsminde@bbsyd.dk
61747114

Fitness & Sundhed



Anni Bram
Vojens
annibram@hotmail.com
20963002



Dorthe B. Olsen
Haderslev
dorthe@brandborg.org
40611366

Gymnastik Galla



Gitte Johansen
Haderslev
gitte89@msn.com
23957115



Michaela Madsen Zabel
Tønder
michaeladarina@hotmail.com
40879408



Nine V. Nielsen
Haderslev
nine88_@hotmail.com
28736656

Udvalg og egne

97

Voksengymnastik



Bodil Nicolaisen
Rødekro
b-a-nicolaisen@nypost.dk
24427775



Niels Stamp
Skærbæk
nielsrobot2008@gmail.com
22740988



Pia Dethlefsen
Rødekro
tomogpia@gmail.com
22882754



Unni Kaczmarek
Rødekro
bedstemorunni@yahoo.dk
24980317

Senioridræt



Ahrendt Lauritzen
Nordborg
guderupbyg@gmail.com
40898617



Ingelise Lauritzen
Aabenraa
liselgsk@gmail.com
40425326



Karen Margrethe Christiansen
Augustenborg
karen.1@live.dk
23438243



Kim Hahn
Vojens
kimhahn1@gmail.com
26220769



Margit Struck
Vojens
struck.hans@gmail.com
27589175



Unni Kaczmarek
Rødekro
bedstemorunni@yahoo.dk
24980317

DGI Print

Tryk på!

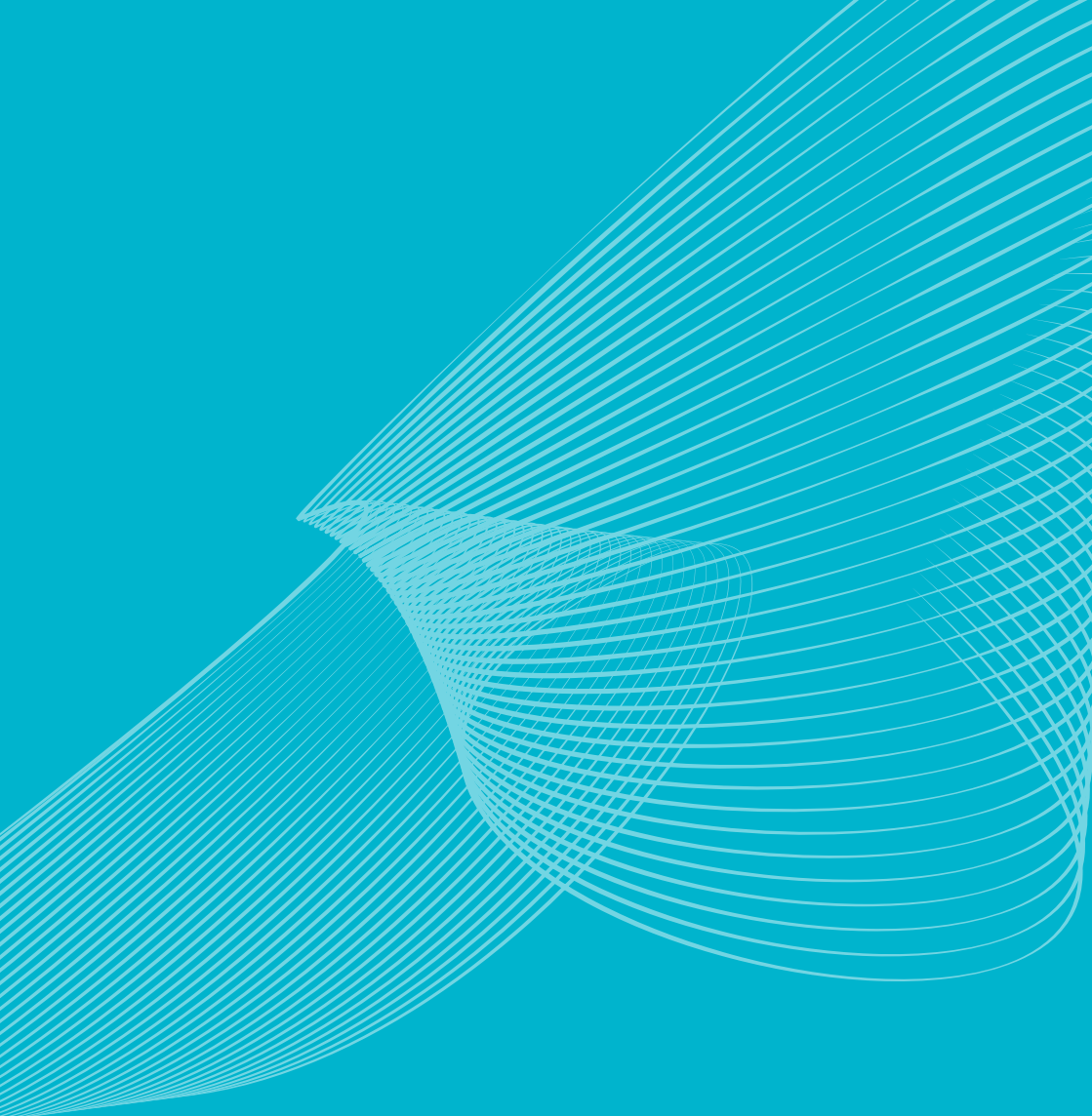
Vi trykker dette materiale, som du står med. Skal vi også trykke for jer?

DGI Print tilbyder klubber og idrætsforeninger attraktive priser på print og grafisk opsætning af:

- Medlemsblade
- Postkort
- Hæfter
- Banner og beachflag
- Løbenumre
- Og meget mere ...

Kontakt salgskonsulent Søren Therkildsen på 20517769

DGI**print.dgi.dk**



Vi ses til Landsstævne 2017 i Aalborg



DGI Sønderjylland • Kystvej 18 • 6200 Aabenraa • 7940 4500 • soenderjylland@dgi.dk