



## VGF's forårsopvisning finder sted d. 26. marts i DGI-HUSET

### Program:

Tidspunkt	Hold	Instruktør
12.30	Indmarch Disco tøserne Spilopperne Cool Kids Dans for sjov Rhythm'n Funk Skrubtudser Far -mor - barn Spring Rytme (mini) Far -mor - barn Troldeungerne Micro Spring Minitalenterne SpRytmeMix	Marlene Egeskov Nielsen Henriette Nielsen Gitte Balling Nadja Nielsen Malene Lyager Martin, Nan, Morten & Mette Inger Holm Annemarie Gotfredsen Winnie Svingel Anna-Marie Jensen Sussy Pedersen & Dorthe Søndergaard Thomas Sohn & Didde Toft Anne Dorthe E. Christiansen & Johnny Andersen
Ca. 15.00	Zumba Stortrampolin Disco tøserne Turbospringerne Talent hold Jumpin' Kids Mini Teens Haletudser Vejle Spring Team	Nynne Bak Josefsen Majbritt Nielsen Marlene Egeskov Nielsen Maja Marcussen Finn Ole Frederiksen Camilla Skinnebach Monberg Gitte Balling Sussy Pedersen & Dorthe Søndergaard Finn Ole Frederiksen
Ca. 17.00	Afslutning og udmarch	

Entré: voksne 40 kr. Børn under 16 år er gratis.

Der er rig mulighed for, at hele familien kan få nogle sjove timer sammen – både før og efter, at de har set/lavet opvisning, da hal 2 er indrettet til aktivitets- og legeland med bl.a. hoppeborg for børn under 10 år, skumredskaber samt forskellige legeredskaber som fx rullebrætter, krybetunnel, tæppefliser o. lign.

## DGI's forårsopvisning i DGI huset d. 5.-6. marts samt 12.-13. marts

Fra VGF deltager følgende hold lørdag: Troldeunger og Spring-rytme juniorpiger mellem kl. 16.30-17.00.

Minitalenter, SpRytmeMix og Rhythm'n Funk søndag mellem kl. 17 og 18.

Se hele programmet på

[http://www.dgi.dk/Udover/Gymnastik/Staevner/nyheder/Forårsopvisninger\\_2011,\\_DGI\\_Sydøstjylland\\_\[a15625\].aspx](http://www.dgi.dk/Udover/Gymnastik/Staevner/nyheder/Forårsopvisninger_2011,_DGI_Sydøstjylland_[a15625].aspx)



## Jysk Mesterskab i Grand Prix rytmegymnastik

Lørdag d. 19. marts i DGI-HUSET

Der er lagt op til en spændende og flot gymnastikeftermiddag, når det jyske mesterskab for micro-, mini-, pige-, tweens-, junior- og seniorhold afvikles med i alt 28 tilmeldte hold. Alle hold har en serie uden musik, og derudover har de fleste af holdene en serie med tøndebånd.

Konkurrencen starter kl. 13 og forventes afsluttet ca. kl. 18.00. Programmet kan ses på vores hjemmeside: [www.vejlegf.dk](http://www.vejlegf.dk)

### HOLD DIG I FORM

#### Tag idrætsmærket hvert år!

Mandag d. 4. april starter Inger Holm ud med idrætsmærkegymnastikken på Charlotteskolen.

Senere anvendes atletikbanerne ved Kirkebakkeskolen mandag og onsdag indtil skolernes sommerferie.

Starttidspunkt kl. 19.00

Alle voksne m/k kan være med. Kravene er afpasset efter alder og køn, så gå ikke glip af denne mulighed for at forlænge sæsonen med god fysisk og social aktivitet.

Nærmere informationer hos Inger Holm på tlf. 75 82 75 24.

## Husstandsomdeling af vores sæsonprogram i uge 32 i august.

Vi har brug for din hjælp. Tag derfor din familie – venner – gymnastikkammerater med til 2-3 timers rask motion. Hvis du vil give et nap med, bedes du henvende dig til din instruktør eller til Ruth Larsen på 75 72 77 01 eller [ruthlarsen@get2net.dk](mailto:ruthlarsen@get2net.dk)

Du har også mulighed for at tilmelde dig på vores hjemmeside: [www.vejlegf.dk](http://www.vejlegf.dk), under årsprogram/arrangementer/uddeling af årsprogram.



### Sommer-Aerobic

Anette starter sommersæson mandag d. 4. april kl. 18.00 – 19.00 Tilmelding og betaling i salen på Rødkilde.



### Sommer-Zumba

Hvis du har lyst til at deltage i Zumba i foråret, har du følgende tre muligheder i VGF: Gitte Balling tilbyder 2 zumbahold på Damhaven: mandag kl. 18.30-19.30 og onsdag kl. 18.30-19.30 Og Nynne Bak Josefsen tilbyder zumba torsdag kl. 17-18 ligeledes på Damhaven. Zumba sommertræning er for både øvede og begyndere. Vi bevæger os til livsglad og energisk musik, der med garanti giver smil på læben. Holdene starter i uge 14 og slutter i uge 24. Tilmelding og betaling 250 kr. under sommerhold på [www.vejlegf.dk/årsprogram/](http://www.vejlegf.dk/årsprogram/).



## SPRING RYTME GYMNASTIK

Se her, piger og drenge fra ca. 7 til 11 år. Fra mandag d. 4. april til d. 9. juni kan du prøve at være med til spring rytme gymnastik. Træningen foregår **mandag i Nørremarkshallen fra kl. 17.00-18.30** og **torsdag kl. 18.00-20.00 på Balle Efterskole**. Vi forventer, at du mindst har gået til gymnastik i 1 sæson, og at du har lyst og mod til at prøve lidt svære og nye ting: araberspring-flikflak, forlæns og baglæns salto fra stor- og minitrampolin ud i springgrav, strakt overslag på saltoplint m.m. Der ud over skal vi lave styrketræning, lidt rytme, forskellige former for motorisk træning og stå en hel masse på hænder.

Tilmeld dig hos Ruth 75 72 77 01, [ruthlarsen@get2net.dk](mailto:ruthlarsen@get2net.dk), eller mød frem til første træning d. 4. april i Nørremarkshallen. Pris 300 kr.

Lørdag den 29. januar var spring rytme mini-gymnasterne til begynderkonkurrence i Silkeborg. Først var der arrangeret fællestræning, som strakte sig over 4 timer. Og som afslutning på en god og aktiv dag blev konkurrencen afviklet. Det blev til en flot sølvmedalje ☺. Meget stolte og tilfredse gymnaster.

## Gymnastikskoler



**I samarbejde med 5 andre foreninger afholder VGF i sommerferien to gymnastikskoler: Fra søndag 26/6 kl. 13.00 til mandag den 27/6 kl. 17.00 (med overnatning) for alle, der skal starte i 6.**

**klasse efter sommerferien.**

**Sted: Flemming efterskole**

**Pris 400 kr.**

**Fra mandag d. 7. august– onsdag d. 10. august (ingen overnatning)**

**en 3-dages gymnastikskole for piger og drenge fra 1. til 5. klasse.**

**Sted: Ågård efterskole**

**Pris: 425 kr.**

**Se nærmere ang. tilmelding og indbydelse på [www.vejlegf.dk](http://www.vejlegf.dk) eller på DGI Sydøstjyllands hjemmeside fra slutningen af marts.**

## Instruktør eller hjælpetræner

Er det noget for dig? Så henvend dig til din instruktør eller Ruth, 75 72 77 01, [ruthlarsen@get2net.dk](mailto:ruthlarsen@get2net.dk). Vi har brug for instruktører/hjælpere både på rytme- og på springhold. Vi tilbyder relevante kurser, så du lærer at undervise, og de kompetencer, du opnår ved foreningsarbejdet, kan komme dig til nytte senere i forbindelse med job eller uddannelse.

## Højskoledag tirsdag d. 26. april

*Friske ældre – aktiv levevis – glade mennesker  
Pris: 210 kr. inkl. frokost, eftermiddagskaffe, foredrag, undervisning og underholdning.  
Tilmelding hos din instruktør senest 29. marts.*

## OBS – Tilmelding til næste sæson – OBS

Hvis du har et medlemsnummer fra denne sæson og ikke er i restance, kan du tilmelde dig til hold i næste sæson **fra d. 15. juli**. Du skal bruge dit medlemsnummer og den mailadresse, som du har indskrevet dig med. Du kan ikke tilmelde dit barn på dit eget medlemsnummer. Hvis du ikke kan huske dit medlemsnummer, kan du sende en mail til Jane Jensen: [janebjensen@live.dk](mailto:janebjensen@live.dk) Du er først sikret en plads på holdet, når du har betalt. På nogle hold bliver der et begrænset deltagerantal med mulighed for at komme på venteliste. **Fra 15. august** åbnes der også for tilmelding af nye medlemmer.

Hvis nogle deltagere på voksenholdene ikke har mulighed for at tilmelde sig på vores hjemmeside, kan de henvende sig til deres instruktør, som vil hjælpe dem.



## Sommer-spring

Vi arbejder på at kunne tilbyde sommerspring for piger og drenge fra ca. 6-11 år; så hold øje med vores hjemmeside.

## Verdensholdets Danmarksturné.

DGI's ottende verdenshold gæster DGI-Huset fredag den 6.5.2011. Se alle holdets opvisninger på



<http://verdenshold.dgi.dk/shows.aspx>