



Gymnastikopvisningen i Lundhallen d. 18/3-23

En dag med spændende gymnastik og stemning i Lund Multihal. Her skal vi sammen fejre gymnastikken, når foreningens hold går på gulvet. Masser af glade børn og unge. Mange aktive frivillige - en dag der skal opleves.

Tid	Hold	Instruktører og hjælpere	Få ord som beskriver holdet
Kl. 12.30	Dørene åbner		
Kl. 13.00	Fælles indmarch, velkomstord fra udvalget og fællessang		Velkommen
Kl. 13.10	Fælles opvarmning	Cecilie	Fællesskab
Kl. 13.15	Gæstehold: Talentholdet Hedensted 9-15 år	Anders, Annette, hjælpere	Sammenhold, glæde, fællesskab
Kl. 13.35	Rend og Hop 5-6 år	Instruktører: Thea Frederiksen, Freja Christensen, Helle Anegaard, Camilla Rosenvang Hjælpere: Stephanie, Olivia	Udfordre motorikken, dans og redskaber
Kl. 13.45	Dans 2.-4. klasse	Instruktør: Cecilie Møller Christensen Hjælper: Christine	God energi, dansefest, hiphop

Kl. 13.55	Zumba 16 år+	Instruktører Linn Særsten-Andersen, Camilla Nitzsch Hvidberg	Dans, fest og glæde
Kl. 14.05	Store spring 3.-6. klasse	Instruktører: Louise Loft, Kathrine Thomsen Hjælpere: Kristina, Kirsten, Anne	Rytme, spring og hygge
Kl. 14.20	Puslinge 3-4 år	Instruktører: Nis Rykær, Christina Ry Hjælpere: Ida, Line, Emilie	Den første gymnastik med leg og fokus på tryghed
Kl. 14.30	Gæstehold: Brædstrup Juniorhold 9-16 år	Thomas, Tina, Jakob, Charlotte, hjælpere	Fest, energi og glæde
Kl. 14.55	Overrækkelse af trofæ til 5 og 10 års jubilarer Pause		Pause
Kl. 15.15	Mikro-spring 4-6 år	Instruktører: Merete Uldall Kristensen, Maiken Grøntved Hjælpere: Julie, Christina, Cecilie, Charlotte, Ditte, Sara, Ella Mai	Legende, udviklende og grundteknisk springtræning
Kl. 15.25	Dans 5.-7. klasse	Instruktør: Cecilie Møller Christensen	Hiphop, seje og smarte piger
Kl. 15.35	Forældre-barn 1-2 år	Instruktør: Sabine Vestergaard, Line Lykke Johansen	Leg, bevægelse og fællesskab
Kl. 15.40	Forældre-barn 2-3 år	Instruktør: Lasse Laier	Vi udfordrer motorikken gennem leg og bevægelse

Kl. 15.45	Fælles redskabsbane for Forældre-barn holdene		Motorik, bevægelse, leg
Kl. 15.55	M/K Holdet	Instruktører: Bent, Laila	Samvær, bevægelse, glæde
Kl. 16.00	Lille Spring 0.-2. klasse	Instruktører: Louise Loft, Kathrine Thomsen Hjælpere: Kristina, Morten, Lasse, Stephanie, Kirsten, Olivia, Mikkeline, Ida, Athena, Johanne, Sofie, Frederikke	Fart over feltet
Kl. 16.20	Tumlinge 2-4 år	Instruktører: Phillip Kaas Hjælpere: Henrik, Maiken, Wiktor	Legende bjørne gymnastik
Kl. 16.30	Gæstehold: DGI Sydøstjylland 10-14 Nord	Maja, Valdemar, Kirstine, Josefine, Mikkell, Martin, Jonas, Nina	
Kl. 16.55	Tak til frivillige, nationalsang og udmarch		Tak og på gensyn

Ud over opvisningsholdene har vi i denne sæson også haft holdene:

- HIIT 16+ med Eliza
- Familietons med Rasmus og Kristine

Gymnastikudvalget består af

- Maiken Grøntved, Kristina Green Lauridsen, Christina Ry, Louise Loft, Kristine Bisgaard



Entrépris: 30 kr. – gymnaster og børn under 12 gratis.

Programmet er med forbehold for ændringer