

Gymnasterne er altid velkomne til at henvende sig til en af vores veluddannede instruktører.

Har du spørgsmål vedrørende øvelserne, eller har du særlige udfordringer, så henvend dig til instruktørerne, der vil prøve at hjælpe med alternative øvelser.

Der er mulighed for én gratis prøvetime før tilmelding.

### OBS

Der udleveres ikke fælles redskaber, og derfor skal alle gymnaster medbringe:

- Liggeunderlag
- 2 vaskeklude
- 2 små håndvægte (evt. 2 stk. ½ l flasker med ris eller sand)
- Redondobold 22 cm
- Elastik 180 cm (udleveres til nye gymnaster første gang)
- Evt. drikkedunk

## Sæson: 2023/24

### Mandag – hold 1 og 2

4. september – 11. december 2023  
8. januar – 22. april 2024  
Maks. 30 personer

### Tirsdag – hold 3

5. september – 12. december 2023  
9. januar – 23. april 2024  
Maks. 30. personer

### Onsdag – hold 4

6. september – 13. december 2023  
10. januar – 24. april 2024  
Maks. 60 personer

Der er ikke gymnastik i skolernes ferier: Uge 42 i 2023, uge 7 i 2024.  
Der kan forekomme aflysninger, som vi ikke er bekendt med.

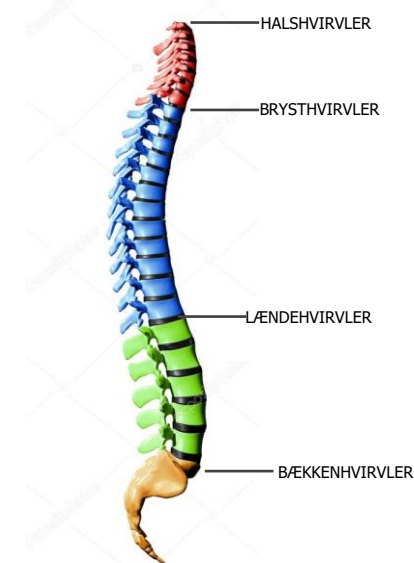
Web: [www.columna-gymnastik.dk](http://www.columna-gymnastik.dk)  
Find os også på Facebook

### Sommergymnastik

29. april – 17. juni 2024



### Sæson 2023/24



Columna gymnastik er udviklet med fokus på ryggen, men giver samtidig

- god træning af alle muskler
- øget bevægelighed og kropsbevidsthed
- færre spændinger og smerter i bevægeapparatet
- styrket bækkenbund
- større energi og øget velvære
- målrettet vejrtrækning under træningen

# Velkommen til Columna

Columna gymnastik er en sund, sjov og rygvenlig gymnastik, hvor man i alle øvelser har fokus på ryggens naturlige S-form.

Alle gymnastiktimer er opbygget med et grundigt opvarmningsprogram, efterfulgt af muskelopbyggende og afspændende øvelser. Timen afsluttes med god udstrækning.

I Columna gymnastik styrkes og strækkes musklerne, så der opnås en god stabilitet i muskelkorsettet omkring rygsøjlen. I øvelserne lægges der endvidere vægt på aktivering/stabilisering af bækkenbunden.

Columna gymnastik er et godt tilbud til alle m/k uanset forudsætninger, alder og fysisk formåen og er ideel både som træning og forebyggelse af skavanker i bevægeapparatet (ryg – skuldre – nakke m.v.) og som god motionsgymnastik.

Columna gymnastik er egnet for såvel begyndere som øvede.

## Vores veluddannede instruktører



Vibeke Brixen Holgersen



Annemette Kjær



Sarah Refvik



Berit Brixen

**Tilmelding** via netbank  
på konto nr. 9877 455 610 9001

**Vigtigt:** Anfør holdnr., navn, fødselsår, adresse, mobilnummer og mailadresse ved tilmelding. Ved pladsmangel send en mail med oplysningerne til [kasserer-horsens@columna-gymnastik.dk](mailto:kasserer-horsens@columna-gymnastik.dk)

Pris for hele sæsonen: 825 kr.  
Deltagelse på 2 hold: 1.500 kr.  
Ægtepar: 1.500 kr.

### Hold 1

Mandag kl. 16:50-17:55  
Bankagerhallens Multisal  
Bankagervej 99, Horsens  
Instruktør: Vibeke Brixen Holgersen  
Maks. 30 personer  
Foregår i roligt tempo

### Hold 2

Mandag kl. 18:10-19:15  
Bankagerhallens Multisal  
Bankagervej 99, Horsens  
Instruktør: Annemette Kjær  
Maks. 30 personer

### Hold 3

Tirsdag kl. 17:20-18:25  
Bankagerhallens Multisal  
Bankagervej 99, Horsens  
Instruktør: Sarah Refvik  
Maks. 30 personer

### Hold 4

Onsdag kl. 16:30-17:35  
Gym House Horsens  
Langmarksvej 45, Horsens  
Instruktør: Berit Brixen  
Maks. 60 personer