

3. – 6. Klasse SpringMix

ONSDAG KLOKKEN 17:30 – 18:30

Træningen vil bestå af spring i alle afskygninger samt en masse tekniske øvelser for at styrke kroppen.

Træningen er for alle, både for de øvede og dem som aldrig har dyrket springgymnastik før. Det kommer til at blive mega hyggeligt og sjovt, og alle kommer til at få sved på panden.

Holdet er et samarbejdshold med Grønbjerg Aktiv Forening For Alle (GAFFA), derfor vil træningerne i lige uger foregå i Grønbjerg Gymnastiksal og i ulige uger i Ørnhøjs Minihal

Trænere og hjælpetrænere:

Simon Green - kontakt: 24646346

Mathilde Kokholm - kontakt: 31370312

Adam Schlesiger

Jasper Frost

The training will consist of jumps in all forms as well as a lot of technical exercises to strengthen the body.

The training is for everyone, both for the experienced and those who have never practiced vaulting before. It's going to be super cozy and fun, and everyone's going to sweat.

The team is a collaborative team with Grønbjerg Active Forening For Alle (GAFFA), therefore training will take place on even weeks in Grønbjerg and on odd weeks in Ørnhøj's Minihal

Coaches and assistant coaches:

Simon Green - contact: 24646346

Mathilde Kokholm - contact: 31370312

Adam Schlesiger

Jasper Frost