



GYMNASTIK
HOLD OG KURSER 2016 - 17



HVILKET HOLD SKAL JEG VÆLGE?

Gravid træning

Hele kroppen arbejdes igennem med stræk, bevægelse og træning, venepumpeøvelser, bækkenbundsøvelser, afspænding og hvilestillinger. Hver gang sættes tid af til relevante emner, spørgsmål og erfaringsudveksling.

Efterfødselstræning

Du har ydet en stor indsats under graviditet og fødsel, og skal nu finde dig selv igen. Træningen vil hver gang fokusere på de stabiliserende muskler omkring mave, bækken og ryg. Babyerne stimuleres af musik og bevægelse, og inddrages med motorisk træning og berøring.

Gotvedgymnastik

Slip de spændinger som generer dig, og få kroppen styrket. Muskeltræning, dansende bevægelser og afspænding blandes til en musikalsk cocktail. Tid til at give slip, opvarmning til musik der passer til bevægelserne, og i muntert fællesskab med de andre på holdet.

Gotvedpuls

Muskeltræning, løb og hop som ofte har et dansende element. Du bliver udfordret i forhold til dine forudsætninger, og altid med kvalitet i bevægelsen. Koordination og naturlige bevægelser er i fokus, og musikens puls og rytme støtter energien i bevægelsen.



Hensyntagende

Du skal vælge sådan et hold, hvis du har brug for ro til at udføre øvelserne. Her er der nemlig tid til at underviseren tager sig af dine behov. Det kan være fordi du har gigt, knogleskørhed eller en akut skade. Målet med disse hold er vedligeholdelse og genoptræning.

Bevægelsepædagog-uddannelsen

Uddannelsen er et fuldtidsstudium, hvor der er en tæt sammenhæng mellem teori og praksis. Næste hold starter 1. september 2016. I efteråret 2015 gennemgik uddannelsen en omfattende SU-evaluering, der blåstempler uddannelsen i forhold til erhvervsrelevans, faglighed og læringsmiljø.

Skriv gerne til:
uddannelsen@gotved.dk

GYMNASTIKHOLD 2016 - 2017

Almindelige hold:

45 min.: 270,- pr. md. / 2.385,- kr. pr. sæson / 90,- kr. for 1 gang
60 min.: 355,- pr. md. / 3.105,- kr. pr. sæson / 95,- kr. for 1 gang
75 min.: 385,- pr. md. / 3.375,- kr. pr. sæson / 100,- kr. for 1 gang

Hensyntagende:

45 min.: 305,- pr. md. / 2.700,- kr. pr. sæson / 95,- kr. for 1 gang
60 min.: 385,- pr. md. / 3.375,- kr. pr. sæson / 100,- kr. for 1 gang

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
9.45 - 10.45 Gotvedgymnastik Birgitte Kristensen K / Gl. sal / 60 min.	7.00 - 7.45 Gotvedgymnastik Vibeke Thevik K / Gl. sal / 45 min.	6.55 - 7.40 Gotvedgymnastik Birgitte Kristensen K / Gl. sal / 45 min.	7.00 - 7.45 Gotvedgymnastik Nina Rud Hansen M / Gl. sal / 45 min.		
10.50 - 11.50 Gotvedgymnastik Birgitte Kristensen K / Gl. sal / 60 min.	7.50 - 8.50 Gotvedpuls Vibeke Thevik K / Gl. sal / 60 min.	7.45 - 8.30 Gotvedgymnastik Birgitte Kristensen K / Gl. sal / 45 min.	7.50 - 8.50 Gotvedpuls Nina Rud Hansen K / Gl. sal / 60 min.		
	8.55 - 9.55 Gotvedgymnastik Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	8.35 - 9.35 Gotvedgymnastik Birgitte Kristensen K / Gl. sal / 60 min.	9.00 - 10.00 Gotvedgymnastik Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.	9.50 - 10.50 Gotvedgymnastik Dorrit Stender- Petersen K / Gl. sal / 60 min.	9.30 - 10.45 Gotvedpuls Sird Nolsøe / Lotte Marie Jensen MK / Gl. sal / 75 min.
10.50 - 11.50 Gotvedgymnastik Birgitte Kristensen K / Gl. sal / 60 min.	10.00 - 11.00 Gotvedgymnastik Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	9.40 - 10.40 Gotvedgymnastik Henriette Bolt K / Gl. sal / 60 min.	10.10 - 11.10 Gotvedgymnastik Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.	11.00 - 12.00 Hensyntagende Dorrit Stender- Petersen K / Gl. sal / 60 min.	10.50 - 11.50 Gotvedpuls Sird Nolsøe / Lotte Marie Jensen MK / Gl. sal / 60 min.
12.00 - 13.00 Gotvedgymnastik Steffen Adamsen M / Gl. sal / 60 min.	11.05 - 11.50 Hensyntagende Jette Hjulmand K / Gl. sal / 45 min.	10.00 - 11.00 Dansehold Raisa Castro Olesen MK / Ny sal / 60 min.	11.20 - 12.20 Gotvedgymnastik Ullamai Rose Danielsen K / Gl. sal / 60 min.		
12.15 - 13.45 Efterfødsel 1 Jette Hjulmand K / Ny sal / 90 min.	12.00 - 13.00 Gotvedgymnastik Jette Hjulmand K / Gl. sal / 60 min.	10.45 - 11.45 Gotvedgymnastik Henriette Bolt K / Gl. sal / 60 min.			
	13.55 - 14.55 Gotvedpuls Kaima Juul Følsing MK / Gl. sal / 60 min.	11.15 - 12.30 Gotvedgymnastik Raisa Castro Olesen MK / Ny sal / 75 min.	13.00 - 14.00 Hensyntagende Dorrit Stender- Petersen K / Gl. sal / 60 min.		

14.15 - 15.45
Efterfødsel 2
Jette Hjulmand
K/Ny sal/90 min.

15.00 - 16.00
Gotvedgymnastik
Karina Juul Folsing
K/Gl.sal/60 min.

12.00 - 13.00
Gotvedpuls
Henriette Bolt
K/Gl.sal/60 min.

14.15 - 15.00
Gotvedgymnastik
Karen Pedersen
K/Gl.sal/45 min.

14.00 - 15.00
Dansehold
Gitte Just
MK/Ny sal/60 min.

14.55 - 15.55
Gotvedgymnastik
Steffen Adamsen
K/Gl.sal/60 min.

16.05 - 17.05
Gotvedgymnastik
Søren Ekman
M/Gl.sal/60 min.

13.00 - 14.00
Hensyntagende
Raisa Castro
Olesen
M/Ny sal/60 min.

15.10 - 16.10
Gotvedgymnastik
Karen Pedersen
K/Gl.sal/60 min.

15.15 - 16.15
Gotvedgymnastik
Henriette Bolt
K/Ny.sal/60 min.

16.00 - 17.00
Gotvedpuls
Steffen Adamsen
K/Gl.sal/60 min.

16.15 - 17.15
Gotvedgymnastik
Srid Nolsøe
K/Ny sal/60 min.

13.20 - 14.20
Gotvedgymnastik
Søren Ekman
K/Gl.sal/60 min.

15.15 - 16.15
Gotvedgymnastik
Henriette Bolt
K/Ny.sal/60 min.

16.30 - 17.45
Gotvedgymnastik
Henriette Bolt
K/Ny sal/60 min.

16.45 - 17.45
Gotvedgymnastik
Henriette Bolt
K/Ny sal/60 min.

17.10 - 18.10
Gotvedpuls
Søren Ekman
M/Gl.sal/60 min.

14.25 - 15.25
Gotvedgymnastik
Søren Ekman
M/Gl.sal/60 min.

16.15 - 17.15
Gotvedpuls
Karen Pedersen
K/Gl.sal/60 min.

16.30 - 17.45
Gotvedpuls
Vibeke Thevik
MK/Gl.sal/75 min.

17.05 - 18.05
Gotvedpuls
Steffen Adamsen
M/Gl.sal/60 min.

17.30 - 18.45
Gotvedpuls
Srid Nolsøe
K/Ny sal/75 min.

14.35 - 15.20
Hensyntagende
Bodil Thomsen
K/Ny sal/45 min.

16.30 - 17.45
Gotvedgymnastik
Henrik Rasch
K/Ny sal/75 min.

18.10 - 19.25
Gotvedpuls
Henriette Bolt
K/Gl.sal/75 min.

18.15 - 19.15
Gotvedpuls
Søren Ekman
K/Gl.sal/60 min.

16.30 - 17.30
Gotvedgymnastik
Gitte Just
K/Gl.sal/60 min.

17.20 - 18.20
Gotvedgymnastik
Tshina Mosendane
K/Gl.sal/60 min.

18.00 - 19.00
Gotvedpuls
Henrik Rasch
MK/Ny sal/60 min.

19.30 - 20.45
Gotvedpuls
Henriette Bolt
K/Gl.sal/75 min.

19.00 - 20.15
Gym. for gravide
Srid Nolsøe
K/Ny sal/75 min.

16.55 - 18.10
Gotvedpuls
Søren Ekman
M/Ny sal/75 min.

18.00 - 19.00
Gotvedpuls
Henrik Rasch
MK/Ny sal/60 min.

19.30 - 20.45
Gotvedpuls
Henriette Bolt
K/Gl.sal/75 min.

19.20 - 20.20
Gotvedpuls
Irene Jørgensen
MK/Gl.sal/60 min.

17.35 - 18.35
Gotvedgymnastik
Gitte Just
K/Gl.sal/60 min.

18.25 - 19.25
Gotvedpuls
Tshina Mosendane
K/Gl.sal/60 min.

19.30 - 20.45
Gotvedpuls
Tshina Mosendane
K/Gl.sal/75 min.

KURSER 2016 - 2017

Tilmelding på Gotved.dk



Nakke / skuldre

På dette kursus vil vi arbejde med liv og frihed i nakke og skuldre. Vi tager udgangspunkt i kontakten til fødderne og bevægeligheden op igennem rygsøjlen til hovedet, nakken og armene.

Underviser: Mette Bøeg

Sted: Ny Sal.

Pris: 685 kr.

Dato: Søndag 20. nov. 2016

Tid: kl. 10.00-15.00.



Fra regnorm til anakonda

Et kursus for mænd der vil have styr på musklerne og funktionen i og omkring bækkenet. En veltrænet bækkenbund gavner også rejsningen. Alle går hjem med et træningsprogram.

Underviser: Søren Ekman

Sted: Ny Sal.

Pris: 500 kr.

Dato: Fredag 3. marts 2017

Tid: kl. 17.00-20.30.



Et liv med fri bevægelse

På dette kursus tages der udgangspunkt i nogle af kroppens grundlæggende og medfødte bevægelsesmønstre og hvilestillinger; så som at kravle, sidde på hug, hoppe, rulle m.m. Sidst men ikke mindst sammensættes de forskellige øvelser og bevægelsesmønstre til små flow-sekvenser, af mere dansant karakter, så du også får trænet din motoriske kontrol.

Underviser: Edith Maria H. Laugesen

Sted: Ny Sal.

Pris: 520 kr.

Dato: Søndag 5. marts 2017

Tid: kl. 10.00 – 14.00



Sund bund

Bækkenbundstræning for kvinder. En stærk og velfungerende bækkenbund kan give dig fornemmelse af kraft, energi, stabilitet og kontrol, hvilket er betydningsfuldt for hele kroppen.

Underviser: Mette Bøeg
Sted: Ny Sal.
Pris: 685 kr.
Dato: Lørdag 6. maj 2017
Tid: kl. 10.00-15.00.



Fødderne - vores fundament

Fødderne bærer dig gennemsnitligt 10-15.000 skridt per dag. Ved hvert skridt trænes foden - hvis den altså får lov. Fødderne er heldigvis et af de områder, hvor træning ret hurtigt giver resultater, og det er aldrig for sent at komme i gang.

Underviser: Mette Bøeg
Sted: Ny Sal.
Pris: 550 kr.
Dato: Fredag 17. marts 2017
Tid: kl. 16.00 - 19.00

Indre fitness med de 5 tibetanere

Kursus 1

Du får en grundig indføring i De 5 Tibetanere både praktisk og teoretisk. Gotvedgymnastik og afspændingen skaber sammen med De 5 Tibetanere en perfekt balance mellem kroppens indre og ydre virkelighed.

Underviser: Ullamai Rose Danielsen
Sted: Ny sal.
Pris: 520 kr.
Dato: Lørdag 14. jan. 2017
Tid: kl. 10.00-14.00.

Kursus 2

Dette kursus er for dig som har deltaget i kursus 1 eller har anden erfaring med at arbejde med de 5 Tibetanere. Der vil være tid til at du lære. Vi vil fokusere mere intenst på åndedrættet, i Tibetanerøvelserne og andre øvelser for åndedrættet, og vi leger lidt med lyden.

Underviser: Ullamai Rose Danielsen
Sted: Ny sal.
Pris: 520 kr.
Dato: Lørdag 18. mar. 2017
Tid: kl. 10.00-14.00.



Kursus 3

Er for dig som har deltaget på de 2 foregående kurser og ønsker mere! Her vil du bruge al den viden, du har samlet op på de to foregående kurser, og bygge videre på De 5 tibetaneres enkle og utrolige virkning.

Underviser: Ullamai Rose Danielsen
Sted: Ny sal
Pris: 520,- kr.
Dato: Lørdag 22. apr. 2017

INFORMATION OG TILMELDING

Du tilmelder dig og betaler for gymnastikhold og kurser online på www.gotved.dk. Hvis du ikke har adgang til internettet, kan du kontakte kontoret. Der er flere betalingsmuligheder. Du kan tilmelde dig månedsvis med automatiske betalinger, betale for hele sæsonen og du kan booke enkelte lektioner. Ønsker du at stoppe før sæsonen slutter 1. juni, kan du melde dig ud med 1 måneds varsel til kontoret. Udmeldingen gælder fra den kommende 1. plus en måned.

Erstatningstimer

Når du er tilmeldt et gymnastikhold månedligt eller hele sæsonen, har du mulighed for at få en erstatningstime på et andet hold. Hvis du bliver forhindret i at komme på dit faste hold, kan du på hjemmesiden finde en bookingformular til erstatningstimer. Du kan også ringe til kontoret, for at aftale hvornår du vil tage din erstatningstime.

Afbud til kurser

Vi tilbagebetaler det fulde beløb, såfremt afbuddet sker senest 3 uger før kursusdato.

Lukkedage

Sæsonen går fra 1. september til 31. maj. Der er ferielukket på alle helligdage, og juleferie fra og med d. 22. december til og med d. 4. januar. Der er påskeferie fra og med d. 11. april til og med d. 17. april. Gotvedinstituttet holder hverken efterårsferie eller vinterferie. Der oprettes hvert år sommerhold i juni og august.

Rabat

Deltagelse på flere hold giver rabat på 60 kr,- om måneden for hvert ekstra hold. Skaffer du en ny deltager, giver vi dig en måneds gratis gymnastik. I begge tilfælde får du rabatten, ved at give kontoret besked, når du er tilmeldt. Der er 50 % studierabat på alle hold og kurser. Du får refunderet rabatten ved at ved at e-maile kontooplysninger samt kopi af studiekort til kontoret.

Parkering

På Vodroffsvej og i sidegaderne er der 2 timers gratis parkering.

Gotvedinstituttets formål

Institutionens formål er at videreføre Helle Gotveds gymnastikpædagogiske arbejde i Gymnastikhuset, til priser hvor almindelige mennesker kan være med.

Kontorets åbningstid

Mandag 13.00 - 16.30

Tirsdag 10.00 - 13.00

Onsdag og torsdag 10.00 - 14.00

Gotvedinstituttet

Vodroffsvej 51

1900 Frederiksberg C

Telefon: 3535 2019

kontor@gotved.dk

www.gotved.dk

Fotos: Søren Nielsen



 **GOTVED
INSTITUTTET**