

Velkommen til Columna

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

I columna gymnastik styrkes og strækkes musklerne så der opnås en god stabilitet i muskelkorsettet omkring rygsøjlen.

Vejrtrækningen bruges aktivt i øvelserne, hvilket giver en god iltning af musklerne samt en optimal afspænding.

Der lægges desuden vægt på aktivering/stabilisering af bækkenbunden
Alle kan deltage uanset alder og fysisk formåen.

HUSK - at det er bedre at forebygge end behandle....

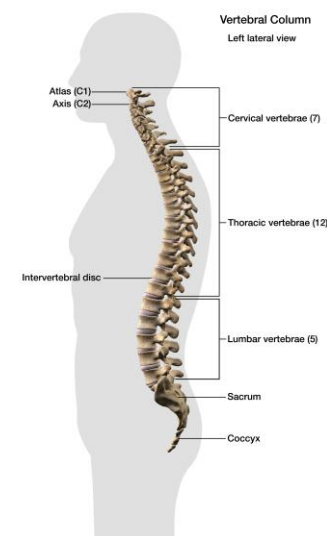
**Yderligere information
hos formanden
tlf. 20 87 02 30
bakkehuset@hotmail.dk
eller
www.columnagymnastik.dk**



AALE-HJORTSVANG

Sæson 2026/27

22. sæson



Kultur og Idrætshuset Aale-Hjortsvang Minihal



Columna kl. 18.00 – 18.55

Gymnastikken begynder torsdag
d. 3. september og slutter d. 8. april

Der er ingen gymnastik:

d. 15. okt. Efterårsferie

d. 18. feb. Vinterferie

d. 17. dec. sidste gang inden jul

d. 7. jan, opstart efter juleferien

Tilmelding

Prisen er 750 kr. for hele sæsonen,

Betaling til konto nummer:

0877 – 3223368807 -Husk at anføre navn

Praktiske oplysninger

- ❖ Der vil blive anvendt håndvægte, elastikker og body bars og (bolde, som kan købes for 20 kr.)
- ❖ Der er liggeunderlag til rådighed, HUSK stort håndklæde til afdækning af måtte. Eller medbring egen måtte.
- ❖ Tag en vandflaske med.
- ❖ For at sikre deltagerne det bedst mulige udbytte af træningen, vil der i løbet af sæsonen flere gange være en hjælpetræner til rådighed i gymnastiktimen.

Instruktør i 2026-2027

Kirsten Hovmøller
Randi Sørensen

Bestyrelsen 2025 - 2026

Kirsten Kristensen (formand)
Betty Ellebæk (kasserer)
Helle Hudecek (sekretær)
Tove Vonsild
Anette Bergstrøm

Nærmere oplysninger hos:

Kirsten Kristensen tlf. 20 87 02 30
Helle Hudecek tlf. 25 67 00 02

HUSK

Vi afholder
generalforsamling efter
gymnastikken torsdag
d. 8. okt. 2026 kl. 19.15