

# Nyhedsbrev

Oktober

Vintersæsonen 19/20 er skudt godt og grundigt i gang og derfor er det nu tid til en opdatering fra PGI. Vi har glædet os til at vores lokaler igen skulle fyldes op med glade og energiske medlemmer. Vi havde en forrygende sidste sæson, med flere medlemmer end de sidste par år og det sætter i den grad spor ved at vi er nomineret til årets gymnastikforening. Igen i denne sæson har vi en god tilslutning til de fleste af vores hold, især vores børnehold er godt besøgte. På voksensiden har vi stadig holdet og pladsen til dig der måske ønsker mere motion i din hverdag. Sidste års succes og nomineringen giver i høj grad lysten til at skabe endnu en fantastisk sæson i samarbejde med jer.

## VI HAR STADIG EN PLADS TIL DIG

På Minidrengespring og Drengespring sørger vi for sjove og udfordrende træninger, fyldt med gymnastik og spring.

Ropeskipping er et sjippehold for dig som ønsker at bevæge dig og træne på en sjov og anderledes måde.

After 8 er vores rytmiske tilbud for kvinder.

2 GymFamily Bootcamp hold, der er hold for mor/far og barn mellem 8 og 15 år. Vi laver fysisk træning, tilpasset til både børn og voksne.

Til voksne har vi en række fitnessstilbud såsom CrossGym, Puls og styrke, CrossDance, Jumping Fitness, Jumping Teen, Yoga men og Morgen Yoga.

Ønsker du at forbedre din kondition er Bevæg dig Mand, Alt for Damerne, Karleholdet eller Vedligeholdet for Kvinder måske noget for dig.

Fangede vi din opmærksom, så kan flere informationer om holdende og træningstider, findes på vores hjemmeside: [PGI4180.dk](http://PGI4180.dk)

## SVEDIG LØRDAG

Så er det ved at være tid til første omgang Svedig lørdag den 9/11. Svedig lørdag er et gratis aktivitetstilbud for hele familien. For de mindste er der fri leg i gymnastiksalen på diverse redskabsbaner. For de lidt ældre børn står den på spring og gymnastik i hallen eller et spil hockey, fodbold eller badminton.

Alt imens børnene leger og giver gas, byder vi på Jumping fitness event for de voksne eller en frisk løbetur arrangeret af løbeklubben.

Snart slår vi også dørene op for første omgang Onsdag i hallen for denne sæson. Arrangementet er et arrangement i samarbejde med Pedersborg Skole, hvor SFO børnene får to timers fri leg på redskabsbaner opsat i gymnastiksalen samt badminton, hockey og fodbold i hallen.

## NYT FRA FORMANDEN

Det er en stolt formand for Gymnastik og Fitness der sender dette nyhedsbrev, vi er som nogle måske har set, nomineret som 1 af 4 foreninger til årets Gymnastikforening af GymDanmark. Vinderen offentliggøres den 26/10, vi er som de andre blevet bedt om at komme til Idrættens Hus i Brøndby på dagen, så vi for se hvad der sker.

På det mere nære plan, vi har i år startet 15 nye instruktører, og hjælpeinstruktører. Tag godt i mod dem, de er nemlig en del af kernen i alle de aktiviteter vi tilbyder. Vores redskabspark er stor, men mere kommer snart til, så I har noget at glæde jer til.

Sidst men ikke mindst god ferie til alle jer som holder ferie.

Vi ses alle igen i uge 43

Mange efterårshilsner Bo Husum