

Sammen er vi stærke

jump4fun

Har du lyst til
at bevæge dig?

Er du mellem 6 og 16 år og overvægtig?

www.dgi.dk/jump4fun

Hvem er Jump4fun?

DGI, Julemærkehjemmene, flere hospitaler på Sjælland og en række idrætsforeninger arbejder sammen om at skabe gode idræts tilbud til overvægtige børn.

Vores mål er, at fysisk aktivitet og idræt vil blive en glædelig del af børnenes hverdag.

Derfor har en lang række foreninger med fælles udgangspunkt oprettet hold for overvægtige børn - vi kalder det Jump4fun.

Projektet er støttet af kommuner, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt TrykFonden.

Vi laver mange forskellige bevægelsesaktiviteter bl.a. boldlege, dans, kampsport, springgymnastik, bevægelseslege, svømning, akrobatik, fitness og leg & bevægelse i skoven.



Hvem kan være med?

Gennem leg og bevægelse opnår vi større selvværd, forøget muskelstyrke og vi får glæde overskud til at klare hverdagens små og store udfordringer.

Vi laver en masse sjov motion, hvor sammenhold og opbakning er kodeordene.

Hvis du har problemer med at kunne deltage på holdene pga. transport eller andet, kan du ringe til kontaktpersonen fra dit område. Så løser vi problemet sammen.

Du finder alle kontaktpersoner på hjemmesiden.

Hvis du gerne vil gå til Jump4fun, kan du finde alle Jump4fun-hold på hjemmesiden. Du kan tilmelde dig ved at ringe til instruktøren på det hold du gerne vil gå på.

Du kan også vælge at tilmelde dig på foreningens hjemmeside. Der er løbende tilmelding, så du kan altid starte på Jump4fun-hold.

Når du er tilmeldt i en af foreningerne, er du også velkommen til at besøge alle andre Jump4fun-hold i de forskellige foreninger og kommuner.



Få mere info om Jump4fun holdene på hjemmesiden: www.dgi.dk/jump4fun
Like og følg os på facebook: www.facebook.dk/dgi.jump4fun

jump4fun

Holdoversigt DGI Midt- og Vestsjælland



Se her, hvor du finder Jump4fun

Velkommen til Jump4fun. Når du først er tilmeldt ét hold, kan du gratis prøve holdene i de øvrige foreninger og kommuner.

Solrød Gymnastikforening

- Instruktører: Marianne Høyer (22806778) og Camilla Petersen (20426584)
- Info og tilmelding: www.solroedgf.dk - hold nr. 24

Tatakau - Solrøds karateklub

- Instruktører: Joakim Kofod (31570771), Isabella Grubb og Cecilie Arlofelt Bøgevig
- Info og tilmelding: www.tatakau.dk

Isøj Gymnastikforening

- Instruktører: Louise Bethina Petersen (28402913) og Nickolai Petersen (28710804)
- Info og tilmelding: www.igf.dk/hold/131

SB50 Badminton

- Instruktører: Mads Delbo (22976061) og Christina Mogenssen (26779807)
- Info og tilmelding: www.sb50.dk

Hasøj IF - træning i Dalmosehallen

- Instruktører: Christina Christiansen (20667463)
- Info og tilmelding: www.hashoej-if.dk/gymnastik

Ruds Vedby IF

- Skiftende træning i crossfit, boldspil, vægttræning, udelv, cirkeltræning m.m.

- Instruktører: Anne Jensen (23691126) m.fl.

- Info og tilmelding: www.rudsvedbyif.dk

Slagelse Svømmeklub (40480563)

- Instruktører: Josefine Nielsen, Katharina Andersen og Camilla Ørberg

- Info og tilmelding: www.slagelseswim.dk

Marievang IF

- Instruktører: Camilla Langkjær (25130150), Lone Thorkilsen, Nadia Lise Olsen, Nadja Wiis, Anders Gaardbo, Steven og Thomas Osterland

- Info og tilmelding: www.marievang-if.dk

Haslev Gymnastik Forening

- Instruktører: Rina Hoffmann, Maria Nielsen og Karen Margrethe (56380130)

- Info og tilmelding: www.haslevaf.dk

www.dgi.dk/jump4fun - se bagsiden for træningstider



Jump4fun

Ugedag	Tid	Forening / Sted
Mandag	16.00-17.00	SB50 Badminton / Ishøj Idrætscenter hal 2 Vejledalen 17, 2635, Ishøj
Mandag	19.30-20.30	Slagelse Svømmeklub Antvorskov Allé 133, 4200 Slagelse
Tirsdag	16.30-17.30	Ruds Vedby IF / Ruds Vedby Hallen Skolegade 15, 4291 Ruds-Vedby
Tirsdag	16.30-17.30	Haslev Gymnastik Forening / Sportshallen Vesterled 24, 4690 Haslev
Tirsdag	19.15-20.10	Marievang IF / Marievang gymnastiksal Skjoldsvej, 4200 Slagelse
Onsdag	17.00-18.00	Solrød Gymnastikforening / Solrød gl. Skole Højagervænget 29, 2680 Solrød Strand
Onsdag	17.15-18.15	Ishøj Gymnastikforening / Ishøj Idrætscenter Vejledalen 17, 2635, Ishøj
Fredag	15.30-16.30	Hashøj IF / Træning i Dallosehallen Stationsvej 53 B, 4261 Dallose
Lørdag	12.00-13.30	Tatakau karateklub / Solrød Idrætscenter Tingsryds Alle 27, 2680 Solrød Strand