



Den 23. 11. 1951 blev Bering UGF stiftet, ved en sammenlægning af Bering Skyttekreds og Bering Ungdomsforening. Skyttekredsen daterer sig helt tilbage til 1885 og Ungdoms-foreningen blev stiftet i 1919.

Foreningen tilbyder igen i år, gymnastik for forældre/barn, børnegymnastik, voksengymnastik, aerobic, badminton og amatørteater. Til Sankt Hans har vi vores årlige børneteaterforestilling i forbindelse med Sankt Hans bålet i Bering. Her er alle børn velkomne, og der øves koncentreret på forestillingen fra maj til den 23. juni. Så hvis du har lyst til at være med i 2011, så se mere på vores hjemmeside, her er der bl.a. billeder fra vores 2010 forestilling, Emil fra Lønneberg.

I løbet af sæsonen arrangerer vi bl.a. juletræsfest og krybbespil i december, fastelavnsfest i februar, opvisning i KHIF-hallen i marts, teaterforestillinger i april og børneteater til Sankt Hans og på Mosstockfestivalen i august. Vi deltager også i DGI's stævner i NRGi Arena og DGI-Huset i januar, februar og marts. Derudover arrangerer vi familiedag den 13. november i forsamlingshuset. Her vil der være mulighed for spring og gymnastik for alle børn og barnlige sjæle.

I år starter vi et nyt hold op, for voksne der godt kunne tænke sig at lave spring. Det er et hold der samles den første torsdag i hver måned, første gang den 2. september. Læs mere om holdet her eller på [beringugf.dk](http://beringugf.dk)

Vi er en lille forening der holder til i den yderste "kartoffelrække" af Kolt-Hasselager. Alle holdene træner i Bering Forsamlingshus, lige over for Bering Kirke.

Mens børneholdene træner i salen, er forældrene velkomne til at tage en kop kaffe og en snak i forsamlingshuset, så børnene kan dyrke gymnastik i fred.



# Bering Ungdoms- og Gymnastikforening



## Sæsonen 2010-2011

**OK** støtter lokalsporten i Bering UGF Læs mere på [www.beringugf.dk](http://www.beringugf.dk).

**OK** støtter lokalsporten i Bering UGF

## Mandag

17.00 - 18.30 Spring og rytme gymnastik fra bhv.kl. – Spændende og sjov gymnastik, med en masse fart over feltet. Masser af rytmisk gymnastik og spring med redskaber. Holdet bliver niveaudelt, så alle kan være med.

19.00 – 20.00 Mænd (Bemærk ! sæsonstart 20.9.)  
Vi vil arbejde med styrke, rytme og lidt spring. En uhøjtidelig atmosfære prioriteres højt. Sæsonen afsluttes med opvisning.

20.00 – 21.15 Damer  
Grundig opvarmning af hele kroppen til god musik og med godt humør. Træning af kondition, styrke og smidighed, koordination m.v. Sammensætning af øvelser til serier, som vises ved forårsopvisninger, hvor alle forventes at deltage.

## Tirsdag

19.00 – 20.30 Aerobic – for voksne  
Sjov og enkel low-impact aerobic, hvor alle kan være med. Her er konditionstræning og glæden ved at "mærke sveden springe" i højsædet. Vi laver også styrke-træning og grundig udstrækning. Husk kondiskoene!

**Bem!** – Lige som sidste år foregår tilmeldingen til Aerobic-holdet **kun via e-mail**. Tilmelding kun via vores hjemmeside, fra **søndag den 22. august 2009 kl. 9.00**. Læs mere på [www.beringugf.dk](http://www.beringugf.dk)

Kontingent	1. hold	Søskende-rabat	Efterfølgende hold
Voksne	kr. 600,00	-	kr. 300,00
Børn	kr. 400,00	kr. 100,00	kr. 0,00
Forældre/barn	kr. 500,00	-	-
Formiddagsholdet	kr. 450,00	-	-

Sæsonstart : Mandag den 30. august.

Der trænes i Bering forsamlingshus, Torshøjvænget 174, 8361 Hasselager

## Instruktør

Helena Holgersen

Torkil Skovgård

Kirsten Juhl

Tine Høj Dalum

## Onsdag

10.00 – 11.00 Motionister M/K over 50 år  
Kom og vær med til sjove, afvekslende motionsaktiviteter. Du får rørt dig grundigt til levende musik i festligt samvær med jævnaldrende motionister, men du kan selv sætte tempoet.

16.30 – 17.30 Forældre/barn  
Holdet for alle, der har lyst til (bedste)forældre/barn hygge og aktivt samvær, hvor alle muskler bliver rørt. Målet med træningen er først og fremmest at have det sjovt og give barnet en tryk og god oplevelse med gymnastikken. Der vil være en god blanding af musik, bevægelse, leg og redskabsbaner.

## Torsdag

17.00 – 17.45 Puslinge piger – 4-6 år  
Gymnastik hvor pigerne lærer små og store redskaber at kende. Vi laver sanglege, rim og leger på redskabsbaner. For-træning til spring.

18.00 – 18.45 Puslinge drenge – 4-6 år  
Et hold for rigtige drenge. Fuld fart frem. Vi afprøver store og små redskaber. For-træning til spring.

19.30 – 21.00 Voksenspring. Første torsdag hver måned  
Har du lyst til at prøve springgymnastik eller er du gammel springer, der har lyst til at tage det op igen, så er dette holdet for dig. Vi træner en gang om måneden og eneste krav for at deltage er lyst, gåpåmod og lidt springerfaring.

Tilmeldings- og familiedag søndag den 22. august kl. 14.00 - 16.00, i Bering Forsamlingshus. En hyggelig dag, hvor alle er velkomne. Vore instruktører er til stede, og der vil være mulighed for at prøve gymnastik-redskaberne. Der er samtidig tilmelding til alle børneholdene i gymnastik.

Efter den 22. august kan tilmelding ske hos Jette Nygaard på tlf. 86 28 19 24 eller mail: [jettenyg@post11.tele.dk](mailto:jettenyg@post11.tele.dk)

## Instruktør

Karen Kamp  
Nielsen

Louise Nørgaard Kølbaek

Sanne Andersen

Sanne Andersen

Torkil Skovgård