

# ÅBEN SPORTSDAG 2013



LØRDAG D. 31/8  
KL. 09.00 TIL 18.00  
RØNBAEK IDRÆTSCENTER

# SPORTSDAG

# RØNBAEKCENTERET

**HOG afholder en sportsdag for alle skolebørn  
0. til 10. klasse**

**lørdag d. 31/8 2013 kl. 09.00 til kl. 18.00.**

Og det er selvfølgelig GRATIS at deltage!

**Det bliver en rigtig sjov dag, hvor DU kan få  
prøvet de forskellige sportsgrene og vælge  
den du synes bedst om.**

Du skal blot komme med dit gode humør, med sportstøj,  
indendørs-/udendørs-sko og badetøj.

Øvelserne og træningen vil være forskellige i forhold til de forskellige klassetrin. Af hensyn til kapacitet opfordrer vi til at børnene, så vidt muligt, deltager på følgende tidspunkter:

Kl. 09.00- kl. 12.00: 0.-2. klasse

Kl. 12.00- kl. 15.00: 3.-5. klasse

Kl. 15.00- kl. 18.00: 6.-10. klasse

På dagen vil der være en konkurrence med 1., 2. og 3. præmie. Du vil også få udleveret en gratis værdikupon, som giver ret til 3 gratis træningstimer i den/de sportsgren(e) du ønsker.

**BEMÆRK: Svømmehallen kun er åben  
kl. 09.00 til kl. 11.00.**

Spinning er forbeholdt de ældre børn samt forældrene. Forældrene kan prøve spinning, mens børnene prøver de forskellige sportsgrene.

Der vil løbende være korte spinninglektioner!

Har du spørgsmål til sportsdagen, er du velkommen til at kontakte Lars Poulsen, email: lp@hog-hinnerup.dk, mobil: 2428 5048



# HVAD KAN JEG PRØVE...

## BADMINTON



Kom og prøv dine badmintonevner af, når træner og hjælpetrænere udfordrer dig og dine venner i en 5-kamp i badmintonhallen. Skyd fjerbolde efter dåser, lav rekordforsøg i jonglering med fjerbolden, flyt fjerboldene rundt på tid, spil net-kamp med en ven, eller den ultimative udfordring: Spil mod en ægte badmintonspiller, det er måske én du kender? Her er garanti for badminton for alle niveauer, store som små! Og store oplevelser

## HÅNDBOLD

Håndbold er sjovt, så kom selv og prøv det på dagen hvor vi har hallen, bolde og andre træningsrekvisitter til rådighed til fri afbenyttelse, under vejledning af kyndige trænere. Der vil blive rig lejlighed til både at prøve den herlige leg med en håndbold i passende størrelse, samt få en snak med én af de trænere/ledere, som er aktive i HOG håndbold.

Kom og prøv og måske vil du opdage, at håndbold lige er noget for dig :-)



## TENNIS



Den nye Federer eller Williams. Er det dig?

Tennis er et dejligt, men svært spil, og hvis du har lyst til at prøve det, så kom ned på tennisbanerne som ligger bag ved Rønbækhallen. Her venter instruktører, som vil vise dig, hvordan man spiller tennis og du får mulighed for selv at prøve at slå til en tennisbold. Tag din kammerat med, så kan I prøve at dyste mod hinanden. Vi glæder os til at se dig på tennisbanerne.

Arrangementet er for børn 3-10. klasse

## SVØMNING

Kom og vær med når HOG Svømning giver en smagsprøve på, hvad vores Svømmeskole kan tilbyde. Vi underviser i svømning ud fra principperne i "moderne svømning", der lægger vægt på fortrolighed med vandet og hvor svømmestilarterne læres gennem lege fremfor klassisk banesvømning. På dagen står vores dygtige trænere og hjælpetrænere klar til, at give dig en anderledes svømmeundervisning. Arrangementet er fortrinsvist for børn i 0. - 6. klasse.



## SPINNING



Spinning er en meget intensiv motionsform, hvor pulsen tit kommer helt op. Det varer typisk 1 time, hvor lange seje intervaller og/eller små hurtige sprint er flettet ind. Timen bliver styret af en instruktør i takt til musik. Spinning henvender sig til alle fra 14 år og er eminent til forældre, der evt. venter på at poderne bliver færdige i hallen eller som supplement til ens egen træning. Så kom og få pulsen op med os andre. Vi er sikre på, at der er flere DU kender.

## FODBOLD

Vil I være med til at spille fodbold! Så kom ud på græsplænen ved Rønbækhallen og prøv at sparke til en bold. Her kan vi måle farten, hvor hårdt du sparker til en fodbold, spille 2 mod 2 i en 8 kantet Panna bane, spille 3 mod 3 på 2 mål, spille 5 mod 5 i en oppustelig fodboldbane, prøve om du kan sparke bolden gennem nogle huller i målet og mange andre øvelser. Her er der plads til alle, tag din kammerat/veninde med, det bliver rigtig sjovt.





# KORT OVER OMRÅDET

