



Jump4fun i Rudersdal

Jump4fun er et foreningstilbud til børn og unge mellem 6-16 år, som ikke er vant til at dyrke motion, og som oplever udfordringer med overvægt.

Jump4fun er et tilbud til dig, der vil have boostet din selvtillid eller bare har lyst til at være en del af et fællesskab. Vi laver en masse sjov motion, hvor sammenhold og opbakning er i fokus. Ude på holdene vil du møde søde og dygtige instruktører, der er der for dig.

Pris for at gå til Jump4fun

En træningsgang pr. uge, 400 kr. for et år / deltager
To træningsgange pr. uge, 800 kr. for et år / deltager

Foreningsguide

Tøv ikke med at kontakte os hvis du gerne vil vide mere. Er dit barn nervøs for at starte på et hold eller skal have hjælp til tilmelding er du velkommen til at tage kontakt. Ved fælles hjælp løser vi de udfordringer, der måtte være. Du kan kontakte Jump4funs foreningsguide Tina på tlf. 24786745 eller tina.devald@dgi.dk.

I Rudersdal Kommune kan du gå til Jump4fun i idrætsforeningerne Club New Start og Søllerød Svømmeeklub. Vi træner derfor både på land og i vand.

Club New Start (opstart 12.08.19)

Det er meget alsidigt, hvad vi laver på holdet. Vi laver fangelege, stafetter, spiller badminton, går ture, spiller høvdingebold, rundbold og hockey. Vi er indendørs, men har også nogle fantastiske udeområder, som vi bruger når vejret er godt.

- Tid: Mandag kl. 16.30-17.30
- Adresse: Gymnastiksalen på Birkerød Gymnasium - Søndervangen 56, 3460 Birkerød.
- Kontakt: Trine Hauge Knudsen tlf. 23 48 68 18

Søllerød Svømmeklub (opstart 06.09.19)

På holdet laver vi aktiviteter i vand. Vi laver fx forskellige stafetter, svømmer korte baner, leger med bolde og dykker efter ting. Det er ikke et krav at du behøver ikke kunne svømme. Vi har bassinet for os selv.

- Tid: Fredag kl. 18.15-19.00
- Adresse: Trørødskolens Svømmehal - Gammel Holtevej 2, 2950 Vedbæk.
- Kontakt: Anita Nørskov på kontor@sollerodsvom.dk eller tlf: 30 11 04 10

Mere info: www.dgi.dk/jump4fun • facebook.dgi.dk/jump4fun