

## Gymnastik og bevægelse

Hvilket hold er det rigtige for mig?

Niveau LET:

Alle øvelser foregår med en stol som udgangspunkt og i et roligt tempo.  
Holdstørrelsen er på ca. 12 deltagere.

.

Niveau MELLEME:

Her foregår de fleste øvelser stående.  
Ved behov er der dog mulighed for støtte ved stol eller lign.  
Tempoet er noget højere.  
Holdstørrelsen er på ca. 25 deltagere

.

Niveau HØJT:

Her er tempoet højt. Det gælder al træning, som foregår udendørs.  
Ved indendørs træning kan der være øvelser på måtte, og du skal forholdsvis ubesværet kunne komme op og ned fra underlaget.  
Holdstørrelsen er varierende, men holdene er forholdsvis store.