



 Synes godt om



PROGRAM

EFTERÅR - VINTER

SEP DEC 2018

Ludika Center for
Development

Velkommen til Ludika

Vi bestræber os for at give dig og din familie det bedste tilbud. Vi arbejder ud fra 3 principper: Viden, Nærhed og Kontinuitet, og derfor vælger vi at arbejde i små hold eller individuelt. Opbygning af tillid og respekt er essentiel i vores arbejde og vi tager os god tid med hver af vores deltagere.

Babymotorik. 3 mdr - 1 år

Vi fokuserer på sansemotorisk udvikling og tilretter aktiviteterne til dit barns behov og udviklingsniveau. Vi triller på bolde, gynger, laver massage og snakker om teorien bag barnets forskellige sanser og motorisk udvikling. Børnene skal have mulighed for bare ben og fødder. Medbring en stofble eller et underlag.

8 gange. Max 8 børn 800 kr.

Periode: 27/8 til 15/10

HOLD 1 mandag: 8.30-9.30
Paula Martínez

HOLD 2 mandag: 9.40-10.40
Paula Martínez

Periode: 22/10 til 10/12

HOLD 3 mandag: 8.30-9.30
Paula Martínez

HOLD 4 mandag: 9.40-10.40
Paula Martínez



Børnemotorik. 2 til 6 år

På vores børnehold skal vi tumle, hoppe, gynge og lege forskellige sanselege, som passer til dit barns motoriske udviklingstrin. Vi giver dit barn lyst til at udfordre sig selv i en hyggelig, tryk og professionel atmosfære.

8 gange. Max 12 børn. 800 kr

Periode: 27/8 til 15/10

HOLD 1 2-3 år mandag 15.00-16.00 (en voksen er sammen med barnet)
Paula Martínez

HOLD 2 4-6 år mandag 16.05-17.05 (kun for børn!)
Paula Martínez

Periode: 22/10 til 10/12

HOLD 1A 2-3 år mandag 15.00-16.00 (en voksen er sammen med barnet)
Paula Martínez

HOLD 2A 4-6 år mandag 16.05-17.05 (kun for børn!)
Paula Martínez

Vi opretter løbende nye hold, så hold øje med vores Facebook side



Skolebørn (6+)

Målrettede aktiviteter som stimulerer barnets sansemotoriske udvikling og læring. Forløbet indeholder aktiviteter, som fremmer koncentration, kropsholdighed, opmærksomhed, læsning og logik.

8 gange. 75 min. Max 10 børn. 900 kr

Periode: 27/8 til 15/10

HOLD 1

mandag kl. 17.05-18.20

Paula Martínez

Periode: 22/10 til 10/12

HOLD 1A

mandag kl 17.05-18.20

Paula Martínez

360 KIDS BALANCE

På vores skolehold arbejder vi ud fra konceptet 360 Kids Balance som optimerer forudsætninger for læring og trivsel.

We speak english

Vi opretter løbende nye hold, så hold øje med vores Facebook side



Børneyoga

Ønsket med børneyogaen er at styrke børnenes kropsglæde, nærvær og sanser. Vi strækker og bevæger kroppen til musik. Vi træner at rette vores opmærksomhed "indad" og styrker evnen til ikke at lade os forstyrre. Vi øver os i at sætte tempoet ned og mærke hvordan kroppen føles, når den er i ro.

Børneyogaen og legen træner bl.a. smidighed og balance. Børnene lærer at yogaen er styrken og glæden ved bevægelse og ikke en præstation. Det giver mulighed for at opleve styrken i egen krop uden fokus på forventninger fra dem selv eller andre. **We speak english**

8 gange. Max 12 børn. 800 kr

Periode: 30/9/ til 25/10. Lukket i efterårsferie

HOLD 1 6-10 år torsdag 17.00 -18.00
Maria Karki

HOLD 2 11+ år torsdag 18.00 -19.00
Maria Karki

Periode: 1/11 til 20/12

HOLD 1A 6-10 år torsdag 17.00 -18.00
Maria Karki

HOLD 2A 11+ år torsdag 18.00 -19.00
Maria Karki

Vi opretter løbende nye hold, så hold øje med vores Facebook side



English as a second language



Med inspiration fra vores vores program "Moving to learn", fokuserer vi på sprog, og gennem leg og bevægelse styrker vi de funktioner som fremmer dit barns sprogudvikling. Børnene lærer bedst med kroppen og imitation derfor er vores kvalificerede undervisere specialiseret i krop og bevægelse. Vores undervisere har engelsk som sit modersmål.

8 gange. Max 12 børn. 800 kr

Periode: 29/8 til 24/10. Lukket i efterårsferie

HELLO 1 4-6 år. onsdag 15.30-16.30
Lorraine Pearce

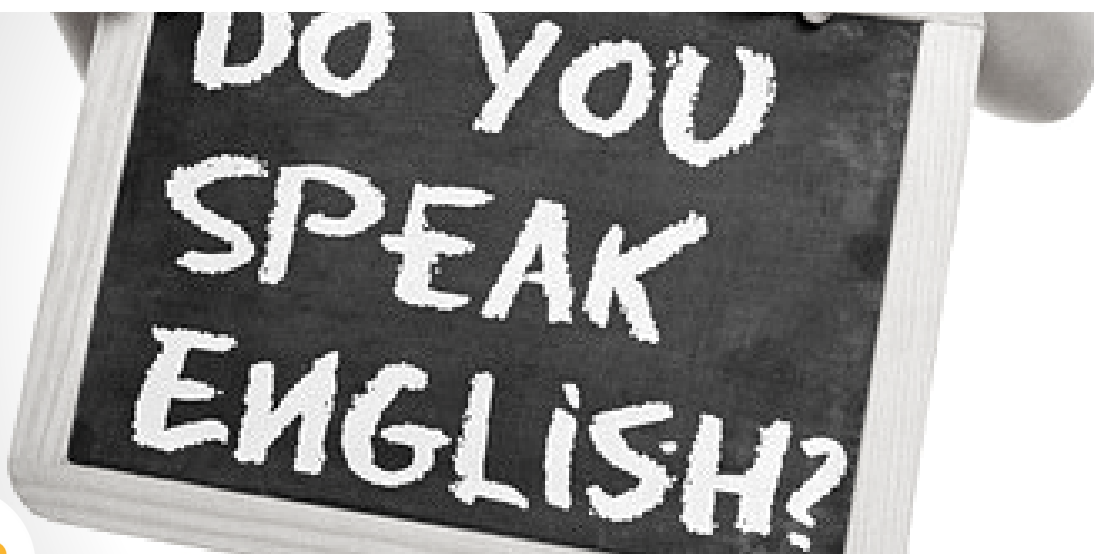
HELLO 2 7+ år. onsdag 16.35-17.35
Lorraine Pearce

Periode: 31/10-19/12

HELLO 1A 4-6 år. onsdag 15.30-16.30
Lorraine Pearce

HELLO 2A 7+ år. onsdag 16.35-17.35
Lorraine Pearce

Vi opretter løbende nye hold, så hold øje med vores Facebook side



Pullsing Barre

Pulsing Barre- øvelser der kombinerer pilates, ballet og styrketræning. Træningen foregår ved en ballet bar med en blød bold og elastik samt styrkeøvelser på en yogamåtte. Træningen er effektiv styrketræning, som aktiverer flere muskelgrupper på en gang. Træningen udføres med strømper eller bare tæer.

8 gange. Max 15. 600 kr

Periode: 23/8 til 8/10. Særlige datoer i efterårsskema. Tilmeldning ved betaling direkte til Pernille. Mobilpay 22580810. Lukket i efterårsferie

HOLD 1 mandag 19.00-20.00
Pernille Østergaard

HOLD 2 mandag 20.10-21.10
Pernille Østergaard

Periode: 22/10-10/12

HOLD 1A mandag 19.00-20.00
Pernille Østergaard

HOLD 2A mandag 20.10-21.10
Pernille Østergaard

Vi opretter løbende nye hold, så hold øje med vores Facebook side



360 Balance (for medarbejder i Gentofte Børnevenner)

Det skal være sjovt at dyrke motion og dejligt hvis den også kan give faglig inspiration. Få styrket musklerne, konditionen og lær nogle øvelser til at finde ro og fordybelse. Vi arbejder med en low impact rutine baseret i sansemotoriske stimulation og kombineret med elementer fra Pilates og Eutoni. Samtidig med at du kommer i bedre form, vil du opleve bevægelsesfrihed som fører til nye kropsoplevelser, så du får det bedre med dig selv.

Medbring måtte, en lille pude og din kollega!

Max 15 deltagere. Tilmeldning og betaling direkte gennem GBV

Periode: 5/9 til 17/10

HOLD 1 onsdag kl 18.00-19.00
Paula Martínez

Periode: 24/10-5/12

HOLD 1A onsdag kl 18.00-19.00
Paula Martínez

Vi opretter løbende nye hold, så hold øje med vores Facebook side



Ludika Motorik Abonnement

Et årligt kontingent som giver jer adgang til professionel hjælp uden ventetid og lige til at betale. **Kun 8 pladser tilbage**

Moving to learn

En fritids aktivitet som understøtter børns motorisk udvikling og læring. En givende mulighed, som styrker skolens kompetencer og samarbejdet med familier. **Kun 2 pladser tilbage**

Kort og godt om....

Kortvarige kurser, som kombinerer teori og praktisk anvendelse med fokus i bevægelse og dens betydning for de forskellige udviklingsområder. Let påklædning til praktik.

4 gange. Max 15. Pris: 650 kr

BEVÆGELSE I DAGTILBUD.

tirsdag 17.00-19.00

Paula Martínez

HOLD 1

4/9-11/9-18/9-25/9

HOLD 2

2/10-9/10-16/10-23/10

BEVÆGELSE I SKOLEN.

tirsdag 17.00-19.00

Paula Martínez

HOLD 3

23/10-30/11-6/11-13/11

HOLD 4

20/11-27/11-4/12-11/12

Vi opretter løbende nye hold, tilmeld dig på vores venteliste



Konsultation, private sessioner, abonnement og Open house dag

Vi tager godt imod jer og sørger for, at I får professionel og solid hjælp.

Konsultation

Enkelt gang. 90min 850 kr.

Individuelt forløb

Privat undervisning/træning for dit barn. 600Kr. 60 min. Har jeres barn brug for flere sessioner end 2, så laver vi en pakke, der passer til jeres behov.

Konsulentbistand

For daginstitutioner, skoler eller for dig som arbejder med børn og udvikling. Enkelt opgaver med kort forløb. 650 kr i time.

Se vores Årligt Motorik Abonnement og opnå 50% rabat.

Open house

Trænings faciliteter for alle som deltager til en af vores aktiviteter. **Max 10 børn** med 1 ledsager.

Brug vores dejlige lokale til at lege/øve med dit barn. Gymnastiksalen er åben så I kommer bare. I sørger selv for oprydning, så salen er klar til sjov motorik.

Alle søndag fra 10 til 13.00 kl.

Pris: 130 kr. om måneden eller 40 kr. pr gang

Tilmelding ved betaling **nødvendigt**. Oplys navn og hold du deltager i

Kom med dit spørgsmål, vi er klar til at hjælpe dig !



Sådan tilmelder du dig

Send en e-mail til info@ludika.dk og oplys navn, aktivitets/hold navn eller ydelse du betaler for.
F.eks. "Viktor Jensen, Børnemotorik, Hold 1b".

Betaling

Mobilpay: 29973. Oplys navn+hold.

Bankoverførelse for virksomheder

Rabat

15 % rabat ved tilmelding til begge perioder

15 % rabat til Gentofte Børnevenner medlemmer. Oplys navn på daginstitution ved tilmelding.

Kontakt information

Telefon: +45 28 92 44 88

E-mail: info@ludika.dk .

Træningslokale

Alle vores hold undervises på

Smakkegårdsvej 71, 1 sal

2820 Gentofte

Venteliste

Vi opretter løbende nye hold., så hvis du ikke er kommet på et af vores hold, så skriv til os og vi vil kontakte dig når vi har fået plads til dig.

Har du spørgsmål vedrørende vores aktiviteter er du velkommen til at kontakte os.





Maria Karki

Uddannet Bachelor i Ernæring og sundhed. Lærer og sundhedsfaglig, underviser hun til dagligt børn ml. 10-15 år i fagene madkundskab og sundhedsfremmende forløb –herunder børneyoga og afspænding. Privat er hun mor til to drenge på 8 og 14 år.



Lorraine Pearce

Holds a British certificate for Early Years Education. Currently employed at Rygaards International School within their reception class teaching children 4-5 years of age. I'm also the assistant of the Moving to learn, extracurricular program. Over the past 6 years, I have worked closely with teaching non-English speaking children English As a Second Language.



Pernille Østergaard

Klinisk diætist. Certificeret instruktør i Pulsing Barre hos Frida Hallqvist som har udviklet konceptet Pulsing Barre. Arbejder til daglig hos Steno Diabetes Center Copenhagen med at vejlede og undervise personer med type 2 diabetes. De seneste 18 år har hun arbejdet med livsstilssygdomme på Bispebjerg Hospital og Gentofte hospital. Privat er hun mor til 3 børn på 8,11 og 14 år.



Paula Martínez

Cand.Idræt og pædagogik og specialiseret i motorisk udvikling og læring. Underviser og foredragsholder med viden fra flere uddannelser, "sund fornuft" og 26 års arbejde med børns motoriske udvikling og læring – både i internationale miljøer, det danske offentlige system og i NGO-organisationer. Ejer/grundlægger af Ludika Center for Development .

Vi ser frem til at byde jer velkommen

