



Gymnastikafdelingen

Vi har primært træning i hal 3 – Hammel Idrætscenter, bemærk dog at nogle hold træner i flexrummet over svømmehallen og at Crossfit træner på Søndervangsskolen.

Sæsonen 2017/2018

Vigtige datoer	
Tilmeldingsdag/betaling	Fra 15-08-2017
Sæsonstart	Uge 36 – 2017
Gymnastikopvisning	Lørdag den 10-03-2018
Gymnastikgalla	Lørdag den 17-03-2018

Tilmelding til et hold

Fra 15. august på nettet

På nettet <http://hgfgymnastik.klub-modul.dk> – gå ind under "Hold tilmelding" - Log ind i Klub Modul's tilmeldingssystem med dit brugernavn og password. ALLE i husstanden skal oprette en profil i Klub Modul for at tilmelde sig til gymnastik.

Har du ikke allerede oprettet en profil, tryk da på "Opret ny profil" og udfyld skema. Oprettelse af profil er uafhængig af tilmeldingsdatoen og kan derfor udføres når det ønskes. Har du allerede oprettet en Klub Modul - profil i forbindelse med tilmelding til andre sportsgrene i HGF, kan du også bruge denne profil for tilmelding til gymnastik.

Ved tilmelding til et hold, følg da vejledning for tilmelding og betaling.

HUSK – du er ikke sikker på holddeltagelse før du har gennemført betaling! - og der gælder "først til mølle princippet".

Betaling foretages online med betalingskort.

Har du spørgsmål:

- **tilmelding og betaling** send en e-mail til: hgfgymnastik@outlook.dk
- **gymnastikhold** send en e-mail til: hgfgymnastikhold@outlook.dk

Ved deltagelse på flere hold gives der 20% rabat for hold nr. 2 og efterfølgende (dog ikke Gymnastik-Elite hold.)

Priser:

Børne/unge 1 time	kr.	500,-
Børne/unge 1½ time	kr.	600,-
Børne/unge 2 timer	kr.	700,-
Voksen hold 1 time	kr.	600,-
Voksen hold 1½ time	kr.	750,-

Gymnastik-Elite:

Acro konkurrence A	kr.	2.300,-
Acro konkurrence B	kr.	1.800,-

Priserne for Gymnastik-Elite er for både vinter og sommersæson og er incl. konkurrencelicenser og deltager gebyr til DM & JM samlet kr. 715,-

Børnegymnastik

<p>Børnegymnastik 3-5 år Tirsdag kl. 16.00-17.00</p> <p><i>Instruktør:</i> Per Villadsen (60516190)</p>	<p>Find gymnastiktøjet frem og kom og ha' det rigtig sjovt.</p> <p>Til børnegymnastik skal vi more os, og udfordre os selv, bruge vores sanser, bevæge hele kroppen og udvikle motorikken. Det vil vi gøre gennem leg, sang, fantasirejser og spændende redskabsstillinger.</p> <p>Vi ses.</p>
<p>Børne yoga 3-5 år Onsdag kl. 16.00-17.00 (Flexrum)</p> <p><i>Instruktør:</i> Line Topbjerg (21682896)</p>	<p>Børneyoga 3-5 år, er yoga på barnets præmisser. Yogaen bliver leget ind gennem små historier og yogalege, og barnet får et frirum, hvor det kan "slukke" for andres og egne forventninger og lære at finde ro i, hvem det er.</p> <p>Hver time vil have sit eget lille emne. Om det er venskab, glæde, jul eller noget helt 4. det vil veksle fra gang til gang.</p> <p>Vi vil lege med forskellige måder at trække vejret på og lave små remser, som barnet kan bruge i hverdagen.</p>
<p>Springdreng 4-5 år Mandag kl. 16.00-17.00</p>	<p>Er du en dreng i alderen 4-5? Så hop i træningstøjet, find smilet frem og kom et smut forbi Hammel hallen, mandag fra kl. 16-17.</p> <p>Vi skal give den gas, lege, springe trampolin, airtrack m.m. og møde nye udfordringer.</p> <p>Her vil der være leg og sjov for både "Tarzan" og "Spiderman" eller for dem, som bare gerne ville give sig i kast med noget nyt.</p>
<p>Springdreng 6-7 år Tirsdag kl. 17.00-18.00</p> <p><i>Instruktør:</i> Gitte Weistad (21460096)</p>	<p>Holdet er for drenge der kan lide at bruge kroppen, og gerne vil lære gymnastik.</p> <p>Der vil være styrketræning, konditionstræning og grundtræning i forlæns spring.</p> <p>Den hele læres gennem leg, så træningen bliver ugens højdepunkt for drengene.</p>
<p>Springdreng 8-11 år Onsdag kl. 17.00-18.30</p> <p><i>Instruktør:</i> Kurt Sørensen (29255126)</p>	<p>Springdreng 8-11 år Det er et hold for friske drenge, der kunne tænke sig at lære nogle fantastiske spring på mini trampolin, airtrack, stortrampolin og hvad vi ellers kan finde at springe på. Der bliver en masse lege kombineret med styrke træning, for vi skal have muskler for at lave nogle gode spring.</p> <p>Så skynd jeg at melde jer til, det bliver rigtig godt.</p>
<p>Springpiger 4-5 år Onsdag kl. 16.00-17.00</p>	<p>Så skal vi i gang men en masse gymnastik igen.</p> <p>Vi skal prøve kræfter med balancen, styrke og mod, vi skal slå vejrmøller, stå på hovedet og stå på hænder.</p> <p>Det eneste vi kræver af pigerne er at, de er klar til at lære noget nyt, og at de er max klar til at havde det rigtig sjovt i en hel time.</p>
<p>Springpiger 6-7 år Tirsdag kl. 18.00-19.00</p> <p><i>Instruktør:</i> Karoline Biehe (29935613)</p>	<p>Så er det tid til at pakke gymnastiktøjet og komme til gymnastik.</p> <p>Vi står klar til tage i mod jer med et smil. Vi skal igennem legen lære at springe. Vi skal danse og lege til en masse dejlig musik.</p> <p>Vi pakker trampolin, airtrack og måtter ud og prøver også kræfter, med dem. Vi skal havde det sjovt i en hel time.</p>

<p>Springpiger 8-11 år Torsdag kl. 17.00-18.30</p>	<p>Springpiger 8-11 år er et hold med plads til både sjov og udfordringer. Holdet er både for begyndere og øvede.</p> <p>Vi vil gennem sæsonen både lave en masse spring, men også øve noget serie frem mod den lokale opvisning.</p> <p>Vi glæder os til at se jer.</p>
<p>Acro for alle, fra 5 år. Mandag kl. 17.00-18.00</p> <p>Instruktør: Catarina Weistad (51147560) Laura Glinjui</p>	<p>På acro for alle lære du grundelementerne for at blive en god sportsacrobat.</p> <p>Vi vil træne en masse øvelser som gør dig stærk og smidig, hvilket er en forudsætning for at blive en god sportsacrobat. Udover de mere individuelle øvelser, vil vi også arbejde med nogle acrobatiske momenter, hvor acrobaterne arbejder sammen.</p> <p>Men vigtigst af alt skal vi have det sjovt sammen på holdet.</p>
<p>Zumba kids 1-3 kl. Tirsdag kl. 17.30-18.30 (Flexrum)</p> <p>Instruktør: Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Zumba® Kids handler om at have det sjovt og samtidig få sved på panden. Vi danser alt fra samba, merengue, cumbia, salsa, reggaeton, og hvad vi ellers finder på. Vi starter altid med en let opvarmning, hvorefter vi går i gang med at danse. Zumba® Kids består af simple koreografier, der er lette at følge, så det samtidig er muligt at have det sjovt. Med andre ord er Zumba® Kids for alle – også drenge! Zumba® Kids medvirker til at forbedre koordinationsevnen og kropsbevidstheden uden det virker som "surt" arbejde. Vi udfordrer børnenes kreativitet og rytmik og viser dem glæden ved at bevæge sig til musik. Vi slutter altid af med holdråb, high-five og smil på læben.</p>
<p>Zumba® for teens 4 kl. - 15 år Tirsdag kl. 18.30-19.30 (Flexrum)</p> <p>Instruktør: Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Zumba® for teens er for de store piger, som stadig gerne vil danse. Vi arbejder lidt med teori, men fokus er på dans, fitness og bevidstheden om, at motion kan være sjovt. På dette hold inddrages deltagerne i at øve opvarmning og forberede en dans og vise den for de andre. Vi arbejder i dybden med koreografierne og danser til de nyeste hits og den originale Zumba® musik.</p>
<p>Forældre/barn Torsdag kl. 16.00-17.00</p> <p>Instruktør: Per Viladsen (60516190) Mona Bay Petersen (25347098)</p>	<p>Forældre/barn holdet, er et hold med plads til både krudtugler, prinsesser, seje superhelte og deres forældre.</p> <p>Vi skal hygge, have sved på panden og udfordre os selv motorisk og bruge vores sanser.</p> <p>Timen vil være fyldt med sanglege, redskabsbaner, sjov og ballade for både store og små.</p> <p>Forældre/barn holdet er et godt sted at starte. Barnet får kendskab til redskaberne og sin egen krop sammen med mor eller far.</p>
<p>Far/Barn Lørdag kl. 9.00-10.30</p> <p>Instruktør: Jens Nørlem (30 48 39 20) Jesper Haffgaard</p>	<p>Holdet er en legeplads for fædre og deres 2-5 årige børn. Hvorfor gå til fitness, når man kan bruge sit barn som håndvægt?</p> <p>Vi leger, løber, ruller, kravler, springer og laver redskabsbaner. Det er sjovt og indimellem lidt vildt, men alle kan være med.</p> <p>OBS: enkelte gange rykker vi til søndag morgen, hvis der er store stævner i hallen om lørdagen.</p>

Juniorgymnastik

<p>konkurrence B (Udtagelse, fra 7 år.) Mandag kl. 18.00-19.30 <i>Se desuden hjemmesiden under "Gymnastik Elite"</i></p> <p>Instruktør: Maja Tonsberg Jensen (23282617)</p>	<p>Bemærk der er udtagelse på begge hold. Udtagelsen starter mandag d. 14. August kl. 17.00-20.00, yderligere informationer kan findes på hjemmesiden under "Gymnastik elite" under kalender info. Acroteam Hammel Konkurrencehold A+B træner målrettet mod deltagelse til Jyske Mesterskaber i foråret. Derudover vil A-holdet og udvalgte acrobater fra B-holdet deltage til Danmarks Mesterskaberne.</p>
<p>Acro konkurrence A (Udtagelse, fra 7 år.) Mandag kl. 19.30-21.00 Onsdag kl. 18.30-20.30 <i>Se desuden hjemmesiden under "Gymnastik Elite"</i></p> <p>Instruktør: Kiss Tonsberg Jensen (61626949)</p>	<p>Ud over deltagelse ved mesterskaber vil Acroteam Hammel Konkurrencehold A+B tage ud og lave opvisninger i foråret. Det er derfor vigtigt med deltagelse til alle træninger.</p> <p>Der vil være en maks. tøjjudgift på 500 kr. – hvis man er helt ny.</p> <p>Vi glæder os til at se rigtig mange gymnaster, som er klar på at give den gas og sammenarbejde på tværs af aldre.</p>
<p>Boblerne 8-16 år (INGEN Udtagelse) Fredag kl. 16.00-18.00</p>	<p>Boblerne er et hold med plads til både sjov og udfordringer. Holdet er for de gymnaster der ønsker at arbejde videre med deres teknik og er derfor primært for de øvede.</p> <p>Vi vil gennem sæsonen både lave en masse spring, men også øve noget serie frem mod den lokale opvisning.</p>
<p>Springmix 10-14 år Torsdag kl. 18.30-20.00</p> <p>Instruktør: Jenna Krogh Thomsen (20779011) Jakob Jørgensen (28701886)</p>	<p>Spring, spring og mere spring! Vores motto!</p> <p>10-14 er et hold for alle springglade drenge og piger. Der er altid fart over feltet og vi står aldrig stille til en træning.</p> <p>Vi træner med fokus på at forbedre springernes spring, teknik og rytme, dog stadig med tid til sjov og ballade.</p>
<p>Junior spring fra 14 år Torsdag kl. 20.00-22.00</p> <p>Instruktør: Rasmus Hvilshøj (61661345) Monica Leisgaard (29434804)</p>	<p>Der vil være fuld fart over feltet på alle niveauer når der trænes på juniorholdet. Det er ambitionen at udvikle gymnasterne både inden for spring, rytme og andre opfindsomme indslag, med en træningsform der kombinerer seriøsitet med fis og ballade. Instruktørerne vil arbejde på at lave en alsidig og differentieret træning hvor fokus vil være på spring, men hvor rytme også er en obligatorisk del af sæsonen.</p> <p>Du kan som gymnast på juniorholdet forvente selv at blive inddraget i beslutninger om f.eks. weekend træninger, opvisningstøj, musik, og andre input til træning og opvisning. Til gengæld forventes det at du deltager aktivt i træningen og er klar på nye udfordringer.</p> <p>Det forventes at der kommer ekstra udgifter ved deltagelse på holdet. Udgifter til f.eks. opvisningstøj og ekstra træninger.</p> <p>Målet med sæsonen er en spændende opvisning som der forhåbentlig bliver masser af muligheder for at vise frem.</p>

Voksengymnastik

<p>Fysiopilates Mandag kl. 19.00-20.00 (Flexrum) <i>Instruktør:</i> Anne Vils Møller (20942883)</p>	<p>FysioPilates er pilates med en fysioterapeutisk synsvinkel. Vi arbejder på at opnå et stærkt center ved at træne de dybe stabiliserende muskler omkring rygsøjle, skulderbælte og bækkenbund. Vi arbejder ud fra Fysio-Pilates´ nøglebegreber; Afspænding, koncentration, kropsbalance, vejrtrækning, centrering, koordination og bevægekvalitet. Øvelserne foregår i roligt tempo og kræver stor koncentration.</p> <p>Fysio- Pilates er for alle der ønsker at forbedre holdning og gøre bevægelse og aktivitet mere hensigtsmæssig med mindst mulig belastning på led og muskler. FysioPilates kan ligeledes medvirke til at mindske unødigt spænding og fysisk og psykisk stress.</p>
<p>MC Gymnastik 18-99 år Tirsdag kl. 19.00-20.00 <i>Instruktør:</i> Magnus Thomsen (22428450) Conny Rønnov (20354595)</p>	<p>Vi stræber efter at forbedre din styrke, balance, smidighed og kondition. Vi vil anvende forskellige rekvisitter, som store bolde, håndvægte, elastikker, boksebold, og andre redskaber. Konditionen vil få et boost med cirkeltræning, og det gamle sjippetov vil blive fundet frem igen. Vigtigst af alt vil dog være at gymnastik er for alle og det skal være sjovt. Vi tilpasser træningen så man uanset form vil få udbytte af at gå på holdet.</p>
<p>Pilates Onsdag kl. 19.00-20.15 (flexrum) <i>Instruktør:</i> Lisbeth Lindholm (60945327)</p>	<p>Har du lyst til at få bedre kropsholdning, smidighed og balance gennem styrke- og strækøvelser er Pilates måske noget for dig. Pilates er et system af styrke- og strækøvelser. Øvelserne styrker musklerne, gør dem udholdende og spændstige, giver bedre kropsholdning smidighed og balance, forbinder krop og bevidsthed og gør kroppen mere strømlinet.</p> <p>Pilatesøvelserne fokuserer på optimal træning af muskelraturen, der støtter rygsøjlen, dvs musklerne i maven og ryggen. Øvelserne fokuserer på stabilitet, styrke, udholdenhed og smidighed i muskelkorsettet - styrker centeret af kroppen. Formålet med øvelserne er at "genopbygge" den naturlige stilling i rygsøjlen, nedsætte unødige spændinger i kroppen og øge kropsbevidstheden. Øvelserne vil hovedsaglig blive udført med egen kropsvægt, siddende eller liggende og vil foregå på egnede måtter.</p> <p>Når vi bliver lidt mere øvede kan øvelserne udvikles hvor egnede redskaber kan benyttes.</p>
<p>Crossfit Onsdag kl. 19.00-20.00 (Søndervang) <i>Instruktør:</i> Thomas Børsen (20128933)</p>	<p>Crossfit er for dig som vil træne hele kroppen, uanset alder og køn.</p> <p>Vi arbejder med forskellige funktionelle bevægelser, som udføres i højt tempo.</p> <p>En træningsform som er intensiv, alsidig og naturlig.</p>
<p>Crossfit Søndag Søndag kl. 16.30-17.30 (Søndervang) <i>Instruktør:</i> Søren Sloth</p>	<p>CrossFit er muskeltræning hvor vi i stor udstrækning bruger egen kropsvægt som belastning. Vi vil som udgangspunkt træne mange forskellige muskelgrupper.</p> <p>Træningen vil bestå af Opvarmning, teknik og træning. Vi vil bruge redskaberne i gymnastiksalen i det omfang det er muligt.</p> <p>Alle kan deltage uanset form og erfaring.</p> <p>Alle øvelser vil blive gennemgået og øvet inden selve træningen.</p> <p>Træningen vil oftest bestå af workouts af forskellig varighed. F.eks. 1 workout på 20 min. eller 2 workouts på 10 min.</p>

<p>Zumba Torsdag kl. 19.00-20.00 (Flexrum) Instruktør: Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Zumba® er både dans og fitness.</p> <p>Vi danser til den originale Zumba® musik og kommer omkring salsa, merengue, reggaeton og cumbia og mange andre slags. Koreografiene er gode og nemme at følge, hvilket gør det muligt at have det sjovt og svede på samme tid. Zumba® er virkelig en sjov form for træning! Det handler om god musik, bevægelse i højt tempo og styrkelse af konditionen - alt sammen krydret med masser af smil og god energi.</p> <p>Hvis du elsker at bevæge dig til musik, så er dette hold perfekt til dig.</p>
<p>Strong by Zumba Tirsdag kl. 20.00-21.00 Instruktør: Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Svedig højintensiv træning styret af musik. Hver træning er delt op i 4 sektioner: Opvarmning, mere tempo, høj puls og til sidst mave- og rygøvelser. At bevæge sig synkront med musik får dig til træne hårdere, og musikken i STRONG by Zumba® er tilpasset hver enkelt bevægelse.</p> <p>Så på dette hold følger du beatet i musikken. Ikke noget med at tælle. Og bare rolig, efter nogle få træningstimer lærer du hurtigt rækkefølgen, som hjælper dig med at træne hårdere og gå videre til de mere krævende øvelser.</p> <p>Bare lyt til musikken, følg takten, og du får den fedeste og svedigste træning!</p> <p>Alle kan være med uanset niveau, man er på.</p> <p>Øvelserne og sværhedsgraden bygges op i løbet af sæsonen, men du kan forvente at pulsen bliver høj og at dine muskler kommer på prøve.</p>

www.hgfgymnastik.dk

Aldersgrænserne der er nævnt på de enkelte hold, skal respekteres. Vi forbeholder os ret til at afvise tilmeldinger, der ikke overholder dette.

Eventuelle spørgsmål bedes rettes til:

hgfgymnastik@outlook.dk