



Gymnastik – Sæsonfolder 2020 -2021

Vi har primært træning i hal 3 – Hammel Idrætscenter, bemærk dog at nogle hold træner i flexrummet over svømmehallen, Crossfit træner på Søndervangsskolen og Naturtræning foregår ved selskabsstien/Gl. Randersvej.

Vigtige datoer

Tilmeldingsdag/betaling	Fra 15-06-2020
Sæsonstart	Uge 34 – 2020
Gymnastik Galla	13. marts 2020
Gymnastikopvisning	20. marts 2020

Se desuden infolder til gymnaster på hjemmesiden:

<https://hgfhammel.dk/gymnastik/information/>

Tilmelding til et hold

Fra 15. juni 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

Priser:

Børne/unge 1 time	kr.	650,-
Børne/unge 1½ time	kr.	750,-
Voksen hold 1 time	kr.	750,-
CrossFit Søndag (kortere sæson)	kr.	600,-

Børnegymnastik

<p>Børnegymnastik 3-5 år Mandag kl. 16.00-17.00</p> <p>Instruktør: Maria Møller (23 64 27 62) Randi Mahler (26 25 28 41)</p>	<p>Find gymnastiktøjet frem og kom og hav det sjovt. Til børnegymnastik er vores fokus bevægeglæde. Vi udfordrer børnene motorisk og øver os i de motoriske grundbevægelser. Vi laver sanglege, fantasilege og muskellege. Vi slæber alle redskaber ud på skift og bygger de fedeste forhindringsbaner. Her er plads til alle, der gerne vil bevæge sig, udfordres motorisk, men først og fremmest have det sjovt</p>
<p>Krudtuglerne Springdrenge 4-5 år Tirsdag kl. 16.00-17.00</p> <p>Instruktør: Mette Ellemann Jensen (30 62 51 42) Gitte Weistad (21 46 00 96)</p>	<p>Hos krudtuglerne er der fart på! Vi skal brænde krudt af ved at løbe, hoppe, kravle, balancere, trille, lave koldbøtter, og bruge kroppen på mange flere forskellige måder. Drengene skal udfordres ved at gennemføre sjove redskabsbaner, så de kan blive sejere og stærkere. Vi kommer til at svede og have det sjovt samtidig</p>
<p>Turbodrengene Springdrenge 6-7 år Tirsdag kl. 17.00-18.00</p> <p>Instruktør: Mette Ellemann Jensen (30 62 51 42) Gitte Weistad (21 46 00 96)</p>	<p>Holdet er for drenge, der kan lide at bruge kroppen og gerne vil lære gymnastik. Der vil være lege med styrke og lidt konkurrencer. Lidt konditionsøvelser. Grundtræning/øvelser til forlæns spring på måtter og redskaber. Vi vil lave en del af træningen igennem leg. Så træningen kan blive ugens højdepunkt for turbodrengene</p>
<p>Power Boys Springdrenge 8-11 år Tirsdag kl. 18.00-19.30</p> <p>Instruktør: Kurt Sørensen (29 25 51 26) Selma Thomsen (20 77 65 17)</p>	<p>Er du dreng mellem 8-11 år, og er fuld af energi? Vil du lære at udføre en masse sjove og seje spring? Så er det lige det her hold du skal vælge. Der bliver masser af sjov gymnastik, hvor du får brugt hele din krop. Vi kommer blandt andet til at lave vejrmøller, flikflak, saltomortaler og freestyle spring. Du får styr på grundteknikkerne, så du i fremtiden har helt styr på at rotere og skruet helt vildt i luften.</p>
<p>Springpiger 4-5 år Onsdag kl. 16.30-17.30</p> <p>Instruktør: Aino Krogh (26 34 35 17)</p>	<p>Kalder alle springpiger, klar, parat, start til nye udfordringer! Holdet er for alle piger i alderen 4-5 år. Alle er velkomne, øvede såvel som nybegyndere. Vi vil fokusere på motoriske øvelser, lege, og selvfølgelig basale gymnastik øvelser. Dette hold er især passende, hvis deltagerne har gået på det blandede børnehold, i efteråret Udover gymnastik og bevægelse, er det en god øvelse for barnet at gå til sport, hvor mor og far ikke er deltagende eller tilskuere. Der vil være 2 trænere og yderligere hjælpe trænere, så der er hænder nok. Vi arbejder os frem til en kanon opvisning i marts, hvor alle kan vise hvor meget de har lært på holdet.</p>
<p>Springpiger 6-7 år Onsdag kl. 17.30-18.30</p> <p>Instruktør: Pernille Andreasen (23 88 98 64) Ejvind Andersen (42 43 94 15)</p>	<p>Så er det tid til at pakke gymnastiktøjet og komme til gymnastik. Vi skal øve en masse vejrmøller, arabere og måske begyndende øvelser til kraftspring/salto/flikflak. Vi skal også danse og øve rytmiske serier til en masse dejlig musik. Vi skal have det sjovt i en hel time.</p>

<p>Springpiger 8-11 år Torsdag kl. 17.00-18.30</p> <p>Instruktør: Pernille Andreasen (23 88 98 64)</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 serie frem mod den lokale opvisning.</p> <p>Vi glæder os til at se jer.</p>
<p>Acro for alle, fra 6 år. Mandag kl. 17.00-18.00</p> <p>Instruktør: Caroline Pedersen (42 33 14 00) Helena Pedersen (53 34 75 90)</p>	<p>Acro for alle er et hold for begyndere og let-øvede gymnaster, som gerne vil prøve kræfter med Sports Acrobatic. Sports Acrobatic er en gymnastikgren, hvor samarbejde er meget vigtigt. Holdet træner grundelementer og de basale øvelser. Alle kan være med, både store og små. Det vigtigste er, at man har lysten til at lære og blive bedre.</p> <p>Man kan som acrobat glæde sig til en træning med fart over feltet. Der vil blive trænet alt fra smidighed, styrke, walkover, kateter, til par- og triomomenter og ikke mindst pyramider og serie.</p>
<p>Zumba® Kids Jr. (1.-3. klasse) Tirsdag kl. 17.00-18.00 (Flexrum)</p> <p>Instruktør: Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Zumba® Kids Jr. er holdet for de lidt mindre børn i alderen 7-9 år (klassestrin 1.-3.). Vi starter altid med en let opvarmning, hvorefter vi går i gang med at danse. Vi laver simple koreografier, der er lette at følge, så det samtidig er muligt at have det sjovt. Zumba® Kids Jr. medvirker til at forbedre koordinationsevnen og få motion uden at det virker som surt arbejde. Vi udfordrer børnenes kreativitet og rytmik og viser dem glæden ved at bevæge sig til musik. Det handler om at have det sjovt og samtidig få sved på panden. Vi slutter altid af med holdråb, highfive og smil på læben.</p> <p>Opvisning: Holdet deltager i forårsopvisning. Forventet udgift til køb af tøj til opvisning maks. 200 kr.</p>
<p>Zumba® Kids (4. -7. klasse) Tirsdag kl. 18.00-19.00 (Flexrum)</p> <p>Instruktør: Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Zumba® Kids er for de piger, som elsker at danse. Vi arbejder lidt med teori, men fokus er på dans, fitness og bevidstheden om, at motion også er sjovt. På dette hold får deltagerne lov til at lave deres egen opvarmning og forberede en dans hjemmefra 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>Opvisning: Holdet deltager i forårsopvisning. Forventet udgift til køb af tøj til opvisning maks. 200 kr.</p>
<p>Forældre/barn Torsdag kl. 16.00-17.00</p> <p>Instruktør: Per Villadsen (60 51 61 90) Maria Møller (23 64 27 62)</p>	<p>Forældre/barn-holdet er et gymnastikhold for de 1-4 årige, sammen med mor og/eller far. Gennem en time sætter vi gang i motorikken og styrker sanserne, ved at bruge musklerne, løbe hurtigt, hoppe højt, danse, lege sanglege, bygge redskabsbaner og meget, meget mere.</p> <p>Så hop i gymnastiktøjet (Både voksne og børn) og kom i hallen torsdag eftermiddag. Så garanterer vi, at der efter en time forældre/barn gymnastik er smil på læben og sved på panden hos både børn og voksne.</p>
<p>Far/Barn Lørdag kl. 9.00-10.30</p> <p>Instruktør: Jens Nørlem (30 48 39 20) Jesper Haffgaard (41 96 51 15) Per Villadsen (60 51 61 90)</p>	<p>Meld jer til den ugentlige 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>Acro konkurrence B (Udtagelse, fra 7 år.) Mandag kl. 17.30-19.30</p> <p>Instruktør: Sara Olsen (26 60 05 75) Katrine Biehe (60 44 86 09)</p>	<p>Hvis du ønsker at prøve konkurrence acrobatik og ønsker at gå til udtagelse, står alle retningslinjer på vores hjemmeside www.acroteamhammel.dk.</p>
<p>Acro konkurrence A (Udtagelse, fra 7 år.) Mandag kl. 18.30-20.45 Onsdag kl. 18.30-20.30</p> <p>Instruktør: Kiss Tonsberg Jensen (61 62 69 49) Maja Tonsberg Jensen (23 28 26 17) Line Tonsberg Jensen (23 28 26 32)</p>	<p>Hvis du ønsker at prøve konkurrence acrobatik og ønsker at gå til udtagelse, står alle retningslinjer på vores hjemmeside www.acroteamhammel.dk.</p>
<p>DGH - Danse Gruppen Hammel Tirsdag kl. 19.00-20.30 (Flexrum/hal 3)</p> <p>Instruktør: Solbjørg Ravn Vennegaard (28 68 44 66) Sofie Fogh (61 30 73 52)</p>	<p>Dans? JA TAK! Vil du være med på et hold, hvor musikken skal lege os igennem mange forskellige stilarter i dansens univers. Vi skal danse alt fra hip hop, showdance, moderne, salsa og over til house. Holdet er for alle, der er fyldt 12 år, og har lyst at være med, når vi skal lege med udtryk, koreografi og teknik! Sidder du med en lille danser gemt i maven, og har du lyst til en sjov, udfordrende og lærerig træning, så tilmeld dig DGH og lær dig selv og din krop bedre at kende gennem dansen! Håber vi ses! Der vil være en ekstra udgift til opvisningstøj på cirka 300 kr</p>
<p>Springmix 10-14 år Torsdag kl. 18.30-20.00</p> <p>Instruktør: Jenna Krogh Thomsen (20 77 90 11)</p>	<p>10-14 springmix er et hold for alle springglade drenge og piger. Vores mål er at udvikle gymnasternes springtekniske og rytmiske færdigheder, uanset niveau. På 10-14 er der plads til alle, både nybegyndere og mere erfarne gymnaster. En træning består typisk af en blanding af leg, teknik og spring ud af røret. Der er altid fart over feltet og højt humør til vores træninger, og vores primære fokus som instruktører er at udvikle dig som gymnast, samtidig med at du har det sjovt.</p>
<p>Junior spring fra 14 år Torsdag kl. 20.00-21.30</p> <p>Instruktør: Monica Leisgaard (29 43 48 04)</p>	<p>Vil du udvikle dig både spring og rytmemæssigt? så er juniorholdet stedet for dig! For at være en del af juniorholdet skal du være over 14 år eller blive 14 år i løbet af sæsonen. På juniorholdet vægter vi det sociale højt, så derfor er der også plads til masser af sjov og spas. En typisk træning indeholder en blanding af teknikstationer, leg, små rytme sekvenser og spring ud af røret. Vi træner hen mod opvisningerne i foråret og regner med at have 4 opvisninger i alt. Dette gør også, at der er mødepligt til træningerne samt opvisninger. Der kan være ekstra udgifter i form af opvisningstøj og forplejning til en ekstra træningsweekend. Vi instruktører stiller krav til at man deltager i opvisningerne, til gengæld lover vi altid at stille forberedt og med højt humør!</p>

Voksengymnastik

<p>MC Gymnastik 18-99 år Tirsdag kl. 19.30-20.30</p> <p>Instruktør: Magnus Thomsen (22 42 84 50) Conny Rønnov (20 35 45 95)</p>	<p>MC Gymnastik er et hold hvor træningen oftest er tredelt. Opvarmning – styrketræning – udstrækning. En træning omfatter normalt alle store muskelgrupper, hvor fokus på muskelgrupperne skifter. Det betyder at en træning kan være med ekstra fokus på mave/ben/skuldre/arme/baller. Træningen er meget individuel, da flere af øvelserne kan udføres med forskellig sværhedsgrad. Øvelserne udføres i fællesskab i mindre grupper, og alle grupper kommer igennem alle øvelserne. Det er vigtigt for trænerne at der er et godt humør på holdet, og at man kan grine af sig selv (og af trænerne).</p>
<p>Zumba® Gold Tirsdag kl. 19.30-20.30 (Flexrum)</p> <p>Instruktør: Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Zumba® Gold er dansefitness tilpasset behovene hos nybegyndere, aktive seniorer og dem, der netop har begyndt deres rejse til en sund livsstil med motion. Zumba® Gold er også velegnet til deltagere, der er klar igen efter fx knæ- eller skulderoperationer.</p> <p>Zumba® Gold indeholder de samme elementer som Zumba og er godt for krop og sind. Tempo og niveau er specielt tilrettelagt, så hofter og knæ ikke overbelastes, og koreografierne er mere enkle. Musikken gør dig i rigtig godt humør og du vil samtidig mærke pulsen stige og få sved på panden.</p> <p>Er du helt nybegynder i Zumba'ens verden er dette hold også et godt sted at starte, da grundtrinene gennemgås grundigt, og koreografierne er enkle og lette at følge med til.</p>
<p>Pilates Onsdag kl. 18.00-19.15 (Flexrum)</p> <p>Instruktør: Lisbeth Lindholm (60 94 53 27)</p>	<p>Har du prøvet pilates før? Eller 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.</p> <p>Pilatesøvelserne fokuserer på optimal træning af muskulaturen, 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 hovedsagelig blive udført med egen kropsvægt, siddende eller liggende og vil foregå på egnede måtter. Vi vil også benytte os af få redskaber som eksempelvis elastik og Redondobold. Alle kan være med. Øvelserne kan udføres på forskellige niveauer, så både øvede og let øvede kan være med.</p>
<p>Crossfit Onsdag kl. 19.00-20.00 (Søndervang)</p> <p>Instruktør: Iben Sloth Ulrich (40 82 29 01) Kent Prebensen (40 11 86 00) Lasse Windfeldt (52 10 24 00)</p>	<p>Crossfit er for dig som vil styrke hele kroppen samtidig med at konditionen forbedres, uanset alder og køn. Vi arbejder med forskellige funktionelle bevægelser, som udføres i højt tempo. I øvelserne benyttes både egen kropsvægt og div. redskaber/håndvægte. Der vil være grundig opvarmning og instruktion til hver øvelse.</p> <p>En træningsform som er intensiv, alsidig og naturlig.</p>

<p>Naturtræning Onsdag kl. 17.45-18.45 (For enden af Selskabsstien og Gl. Randersvej)</p> <p>Instruktør: Gitte Vils (28 78 42 66) Conny Rønnov (20 35 45 95)</p>	<p>Holdet er for dig, som er glad for udendørs træning i skoven sammen med andre. Træning i naturen styrker den fysiske og mentale sundhed, og det at være i naturen virker både afstressende og giver ny energi. Vi benytter naturens egne redskaber såsom træer, stubbe og skråninger til på en sjov og anderledes måde at udfordre balance, koordination, styrke og puls og udforske den mentale sundhed. Et træningsfællesskab med højt til loftet, som tilrettelægges med udgangspunkt i deltageres ønsker og behov. Alder: 18+ (hvis man er under 18 og gerne vil deltage, så kontakt Gitte)</p> <p>Vi træner udendørs uanset vejr og vind, så husk passende påklædning.</p> <p>Ekstra udgifter: I vintermånederne kan man få brug for en pandelampe</p> <p>Gratis prøvetime: Kontakt gvils@hotmail.com</p>
<p>Zumba® Onsdag kl. 19.30-20.30 (Flexrum)</p> <p>Instruktør: Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Dette er holdet for dig, der ønsker høj energi og max puls. Zumba® er nemlig både dans og fitness. Vi danser til den originale Zumba® musik og kommer omkring salsa, merengue, reggaeton og cumbia og mange andre slags. Koreografiene er fede og tempoet er højt. Zumba® er en virkelig 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. Hvis du elsker at bevæge dig til musik, så er dette hold perfekt til dig.</p> <p>Opvisning: Holdet deltager i forårsopvisning (frivilligt). Forventet udgift til køb af tøj til opvisning maks. 200 kr.</p>
<p>Crossfit Fredag Fredag kl. 17.00-18.00 (Søndervang)</p> <p>Instruktør: Skiftende</p>	<p>OBS! Det er ikke et kontingenthold men et betal fra gang til gang. Det koster 25kr per gang og betales på MobilePay.</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>Crossfit Søndag Søndag kl. 16.30-17.30 (Søndervang)</p> <p>Instruktør: Søren Sloth (29 49 04 20) Dennis Mikkelsen (23 71 73 93)</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>OBS! Dette hold løber fra uge 34/2020 til og med uge 12/2021</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