

SÆSONPROGRAM ²²/₂₃



Holdstart i uge 36
medmindre andet er anført



Indhold

Formandens ord - - - - -	3
Børnehold- - - - -	4
Haderslev egnens hold - - - - -	11
Spring- og Rytmehold - - - - -	12
Yoga- og Pilateshold - - - - -	18
Fitnesshold - - - - -	24
Voksenhold - - - - -	30
Kontingent - - - - -	37
Tilmeldingsinfo - - - - -	38
Træningssteder - - - - -	40
Aktivitetskalender - - - - -	41
Bestyrelsen - - - - -	42
Kontaktpersoner - - - - -	42

Formandens ord:

Mest mulig bevægelse



Tak fordi du har åbnet sæsonprogrammet for Haderslev Gymnastikforening. Vi har mere end 50 hold at vælge mellem, fordelt over alle ugens dage, og for alle aldersgrupper. Vi træner udenfor eller indenfor, hvor vi benytter 11 forskellige lokaler.

Det er en del af vores strategi om at skabe mest mulig bevægelse, og at udnytte de tilgængelige lokaler bedst muligt. En anden del er altid at have afsat midler til den nødvendige uddannelse af vores instruktører, ledere og frivillige.

Haderslev Gymnastikforening er 131 år gammel, og har de seneste år talt mellem 1300 og 1700 medlemmer, som holdes i gang af mere end 150 frivillige. I en tid hvor frivilligheden har trange kår, er vi stolte af, at vi fortsat kan drive Haderslev Gymnastikforening uden at have ansat personale til driften.

Jeg vil gerne takke for den store opbakning blandt medlemmer og frivillige.

Jeg glæder mig til den nye sæson, hvor vi igen vil orientere os mod udviklende, nyskabende tiltag, for sammen med medlemmerne at undersøge, hvordan vi kan udvikle foreningens aktiviteter ovenpå år med karantæner. Om det bliver foredrag, fællessang eller fællesbevægelse, det må tiden vise.

Hvis du har lyst til at deltage i arbejdet som frivillig, må du endelig kontakte en af os – se mulighederne bagerst i programmet. Vi kan bruge fotografer, ledere, bestyrelsessuppleanter, førstehjælpere, holdledere, redskabsansvarlige og selvfølgelig altid instruktører.

Vi ønsker dig en god sæson.

Ole Refshauge, formand
ole@hg-gym.dk

Børnehold

En god start på et aktiv liv med bevægelse starter allerede fra 1 års alderen, hvor dit barn kan begynde at dyrke gymnastik på et af vores forældre/barn hold.

Senere når det bliver mere interessant at gå til gymnastik uden mor eller far, så kan dit barn videreudvikle sig på et af vores børnehold.

Hold	Alder	Kontaktperson	Træningsdag						
		Pia Kim Christensen Tlf. 6014 6761	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Forældre/barn									
Familie Yoga	4-8 år	X		X					
Guldklumperne	Årgang '20 og '21	X			X				
Tumlastik	Årgang '18 og '19	X				X			
Familietræning	2-8 år	X						X	
Boblerne 1	1-3 år	X							X
Boblerne 2	1-5 år	X							X
Far/Barn 1	1-6 år	X		X					
Far/Barn 2	1-6 år	X		X					
Børn									
Vildbasserne	4-5 år	X			X				
Minifræs	5-6 år	X	X						
Humblebierne	5-6 år	X			X				

Familie Yoga

FORÆLDRE/BARN 4-8 ÅR

Tag dit barn/barnebarn i hånden og kom til Familie Yoga.

Vi skal ned i gear i en travl hverdag. Vi arbejder med kropsbevidsthed og mindfulness - alt sammen med udgangspunkt i det legende element. Alle har behov for at blive set, mødt og hørt, hvilket vi vil arbejde med i løbet af timen.

Medbring gerne yogamåtte, et tæppe samt evt. sovebamse."

Holdnummer: B01

Træningstid: Tirsdag 17:30-18:30
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Dorthe Damsgaard Ohlsen
Kontakt: dortheohlsen@outlook.dk
Hjælpeinstruktør: Cathrine Damsgaard Ohlsen
Max antal: 24 (børn og forældre i alt)



Guldklumperne

FORÆLDRE/BARN ÅRGANG '20 OG '21

Guldklumperne er for de allermindste og deres forældre. For nogle er det første gang, de skal bevæge sig ind i gymnastikkens verden, mens andre måske skal prøve gymnastik for anden gang. Alle får rørt sig på deres eget niveau. Motorikken er i fokus, og genkendelighed er kodeordet for Guldklumperne.

Vi skal huje, vende på hovedet, trille, krybe, kravle, lave bevægelses- og sanglege samt have redskabsbåner hver gang. Mor og Far bliver også sat i gang, så forældre/barn får en sjov og positiv oplevelse sammen. Sæsonen slutes af med opvisning i marts.

Vi glæder os til at se alle de små Guldklumper – både nye som gengangere.

Holdnummer: B02

Træningstid: Onsdag 16:15-17:00
Træningssted: Sct Severin skolen - Pigesal
Instruktør: Dorthe Damsgaard Ohlsen
Kontakt: dortheohlsen@outlook.dk
Hjælpeinstruktør: Helle Snediker Jacobsen
Max antal: 45 (børn og forældre i alt)



Tumlastik

FORÆLDRE/BARN ÅRGANG '18 OG '19

Tumlastik er et forældre/barn hold, hvor både forældre og børn skal ud og røre sig.

Med sang, musik og redskabsbaner udvikler vi vores motorik, sanser og fællesskab.

Hop i bevægeligt tøj, så vi kan løbe, hoppe, trille og danse.

Vi glæder os til at se jer.

Husk at tilmelde både barn/børn og forældre.

mvh Marlene og Nadia

Holdnummer: B03

Træningstid: Torsdag 16:00-17:00
Træningssted: Sct Severin skolen - Drengesal
Instruktør: Marlene Radoor
Kontakt: marleneroost@gmail.com
Hjælpeinstruktør: Nadja Kolstrup
Max antal: 40 (børn og forældre i alt)



Familietræning

FORÆLDRE/BARN 2-8 ÅR

Holdet er for jer, der gerne vil træne sammen som familie

Fokus/formål:

- Børn og voksne i bevægelse sammen
- Sved på panden til alle
- Voksne og børn får tumlet sammen, og trænet hver for sig
- Styrke til både muskler og smilebånd
- Kvalitetstid sammen som familie

Timen vil typisk bestå af:

- Fælles start/opvarmning med masser af tummel og leg sammen
- Redskabsbaner, som børnene kan tumle/øve sig på
- Træning for de voksne
- Fælles afslutning

Holdnummer: B04

Træningstid: Lørdag 09:30-10:45
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Anne Laursen Hald (+ familie)
Kontakt: anne.laursen24@gmail.com
Opstart: Uge 43
Max antal: 50 (børn og forældre i alt)

Husk at tilmelde både børn og voksne



En forældre og 1 barn
= 2x kontingent.
En forældre og 2 børn
= 3x kontingent. osv.

(nr 2 forældre er gratis)

Boblerne 1

FORÆLDRE/BARN 1-3 ÅR

Boblerne er et søndagshold, for de helt små børn og deres forældre, som gerne vil have en aktiv og sjov time sammen i gymnastiksalen.

Timen er tilrettelagt så alle kan være med og få noget ud af det på hvert sit udviklingstrin. Motorikken og sanserne er i fokus igennem leg og bevægelse. Der vil være rig mulighed for at boltre sig på sjove redskabsbaner. Vi vil have fokus på grundbevægelser, krybe, kravle, løbe, hoppe osv. og lave bevægelses- og sanglege.

Vi glæder os til at møde jer og ser frem til en sæson med fuld fart over feltet.

Husk at tilmelde både barn og forælder. Sæsonen sluttes af med en opvisning i marts.

Holdnummer: B05

Træningstid: Søndag 09:25-10:10
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Helle Nasser,
Anette Nasser Gamborg
Kontakt: 2183 2703, 2533 1319
Max antal: 50 (børn og forældre i alt)



Boblerne 2

FORÆLDRE/BARN 1-5 ÅR

Boblerne 2 er et søndagshold for 1-5 årige børn med forældre, der gerne vil have en aktiv time sammen i gymnastiksalen.

Timen er tilrettelagt, så alle kan være med og få noget ud af det på hvert sit udviklingstrin. Motorikken og sanserne er i fokus igennem leg og bevægelse. Der vil være rig mulighed for at boltre sig på sjove redskabsbaner. Vi vil have fokus på grundbevægelser, krybe, kravle, løbe, hoppe osv. og lave bevægelses- og sanglege.

Vi glæder os til at møde jer og ser frem til en sæson med fuld fart over feltet.

Husk at tilmelde både barn og forælder. Sæsonen sluttes af med en opvisning i marts.

Holdnummer: B06

Træningstid: Søndag 10:15-11:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Helle Nasser,
Anette Nasser Gamborg
Kontakt: 2183 2703, 2533 1319
Max antal: 50 (børn og forældre i alt)



Far/Barn 1

FORÆLDRE/BARN 1-6 ÅR

Er du mor? - så vis det her til far... Er du far, og har du et barn mellem 1 og 6 år? - så er det her holdet for jer.

Sanglegene er sparet væk, og fokus er på redskabstilvænning, mod og motorik. Og så skal der brændes en masse energi af.

Vi tømmer redskabsrummet, og fylder hallen med baner, der udfordrer jeres motorik og giver sved på panden. Giv mor en times fred og ro, mens far og barn er seje og stærke og har det sjovt sammen. Vi træner igen i år i Haderslev Idrætscenter, så vi har masser af plads, vi kan tonse på.

Far og 1 barn = 2x kontingent.

Far og 2 børn = 3x kontingent osv.

Holdnummer: B07

Træningstid: Tirsdag 17:00-18:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter
- Træningshallen
Instruktører: Claus Duus Hald,
Dennis Due Sørensen
Kontakt: clausduushald@gmail.com
Max antal: 80 (børn og forældre i alt)



Far/Barn 2

FORÆLDRE/BARN 1-6 ÅR

Er du mor? - så vis det her til far... Er du far, og har du et barn mellem 1 og 6 år? - så er det her holdet for jer.

Sanglegene er sparet væk, og fokus er på redskabstilvænning, mod og motorik. Og så skal der brændes en masse energi af.

Vi tømmer redskabsrummet, og fylder gymnastiksalen med baner, der udfordrer jeres motorik og giver sved på panden. Giv mor en times fred og ro, mens far og barn er seje og stærke og har det sjovt sammen.

Far og 1 barn = 2x kontingent.

Far og 2 børn = 3x kontingent osv.

Holdnummer: B08

Træningstid: Tirsdag 16:30-17:30
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Se www.hg-gym.dk
Max antal: 36 (børn og forældre i alt)

Vildbasserne

PIGER OG DRENGE 4-5 ÅR

Vildbasserne er for piger og drenge i alderen 4-5 år. Vi skal lege, hygge og have det sjovt.

Vi skal lave en masse gymnastik, og så skal vi prøve kræfter med redskaberne. Vi skal også lave hemmeligheder for mor og far, som de først får at se, når gymnastiksæsonen slutter af med et brag af en opvisning.

Trænerteamet står klar til at tage imod jer, med en masse sjove ideer - VI GLÆDER OS TIL AT SE JER!

Holdnummer: B09

Træningstid: Onsdag 17:00-18:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktører: Jannie Kylling, Maria Nissen
Kontakt: 5125 0446
Hjælpeinstruktører: Ida-Mai, Laura, Catharina, Signe
Max antal: 20



MiniFræs

PIGER OG DRENGE 5-6 ÅR

Motorik og gymnastik for drenge og piger fra 5-6 år (skal være fyldt 5 år ved sæsonstart). Vi arbejder med fantasier og lege, bevægelse til god musik, redskabs tilvænning og spring. Du kan gå på holdet, mens mor/far venter ude **N**for (forældrene er ikke med i salen). Instruktørteamet **v**il være klar til at lave sjov gymnastik.

Fantasi, fart og et højt energiniveau som veksler med stille lege og redskabsbaner.

Bevægelse og **R**ytme til god musik og sjove lege.

Vi **g**læder os til at lave gymnastik sammen med en flok friske og aktive børn

Sæt X i kalenderen om mandagen fra kl. 17:00 - 18:00, og tilmeld dig **MINIFRÆS!**

Holdnummer: B10

Træningstid: Mandag 17:00-18:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Jonna Mastrup
Kontakt: 5198 9052 (efter kl. 16)
Hjælpeinstruktører: Sofie, Marie, Benedikte, Sofie, Asta, Karen mfl.
Max antal: 30



Humlebieerne

PIGER OG DRENGE 5-6 ÅR

Er du klar til en sæson fyldt med sjov og leg?

Det er vi nemlig!

På Humlebieerne skal vi lege og have det rigtig sjovt.

Holdet er for alle krudtugler, både piger og drenge i alderen 5-6 år. Håber vi ses til en sæson fyldt med sjov.

Holdnummer: B11

Træningstid: Onsdag 17:00-18:00

Træningssted: Sct. Severin skolen
- Drengesal

Instruktører: Sidsel Barasinski
Ina Kurtmann

Kontakt: 3069 3584
40849184

Hjælpeinstruktører: Julia og Sofie

Max antal: 25



10.-11. september 2022

Stafet for Livet

Igen i år er Haderslev Gymnastikforening klar med telt til årets Stafet for Livet.

Vi plejer at have et super fedt døgn med hygge, sammenhold og glade mennesker.

Stemningen til Stafet for Livet kan ikke forklares men skal opleves. De hyggelige og stemningsfulde aften- og natte timer er helt specielle, og vi vil anbefale alle at opleve især lysceremonien, der altid emmer af fællesskab og eftertænksomhed.

Tilmeld dig HG's hold via:

<https://www.kortlink.dk/2g9b8>

og vær med til at hyld alle dem, der har været, eller er, ramt af kræft.

Mange hilsener fra

Anja Maimburg og Karina Hansen



EGNSHOLD

JuniorYnglinge NORD /JYN

7. kl. - 10. kl.

For at kunne gå på JuniorYnglinge Nord skal man være aktiv gymnast, instruktør, hjælpeinstruktør eller bestyrelsesmedlem i en lokal gymnastikforening, der er medlem af DGI.

Start: Søndag d. 28. august

Sted: Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole
(1. halvår)
Agerskov Ungdomsskole (2. halvår)

Tidspunkt: Kl. 18:00-20:00

Træningsdag: Søndag

Kontaktpersoner:

Tommy Mikkelsen, 4019 7145
Peter Stæhr, 9380 6910

Haderslev egnens MiniMix

3. kl. - 6. kl.

For at kunne gå på Haderslev egnens MiniMix skal man være aktiv gymnast, instruktør eller hjælpeinstruktør på et gymnastikhold i en lokalforening, der er medlem af DGI i Haderslev egnen.

Start: Onsdag d. 31. august

Sted: Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole

Tidspunkt: Kl. 18:00-20:00

Træningsdag: Onsdag

Kontaktpersoner:

Merete Riisgaard Jensen, 2241 8197
Mai Britt Mattich, 4018 7671

**Sønderjylland
Gymnastik**



Spring- og Rytmehold

Blandt vores spring- og rytmehold finder du hold for dig, der gerne vil springe, og for dig der gerne vil dyrke rytmegymnastikken eller danse på Teen Fitness Dance holdet.

Der er læring og udfordringer på alle niveauer i gode fællesskaber, hvor alle kan være med.

Hold	Alder	Kontaktperson	Træningsdag						
		Pia Mørk Rasmussen Tlf. 2363 9337	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Spring									
Springfiduserne	Piger 0.-2. klasse	X					X		
Microjumpers	Drenge 0.-2. klasse	X			X				
Jump N'Fun	Piger/drenge 3.-5. klasse	X					X		
Multispring	Piger/drenge 9-13 år	X			X				
Juniormix	Piger/drenge 12-16 år	X	X						
Rytme									
Piger 0.-3. klasse	Piger 6-9 år	X		X					
HG's Rytme piger	Piger 10-12 år	X		X					
Teen Fitness Dance	Piger/drenge 12-13 år	X		X					
Haderslev Unge Piger (HUP)	Piger 16-25 år	X	X						

Springfiduserne

PIGER 0.-2. KLASSE

Springfiduser kommer glad til træning, så snart weekenden er begyndt.

Her står et friskt træner-team, bestående af unge og voksne, klar til at give dig fantastiske fredage med fuld fart og sjov. Vores træning består af masser af lege, opvarmning, styrkeøvelser og grundspring i en god kombination. Ruller, salto, håndstand, vejrmøller, arabspring, flikflak og kraftspring indøves, så I kan blive seje til at springe.

Vi lægger vægt på et godt sammenhold, og aktiv deltagelse i træningen. Alle nye og tidligere gymnaster er velkomne, så skynd dig at finde gymnastik-tøjet frem, sæt håret op, og lad dine smykker blive hjemme.

Så kan weekenden begynde.

Holdnummer: SR01

Træningstid: Fredag 17:00-18:15
Træningssted: Haderslev Idrætscenter
- Træningshallen
Instruktører: Pernille, Bente, Tilde
Kontakt: 4172 7862, 2231 4804,
2020 3865

Hjælpeinstruktører: Karsten, Signe F, Christina,
Ida, Pia mfl.

Max antal: 70



Microjumpers

DRENGE 0.-2. KLASSE

Det her er holdet, hvor der sker noget.

Vi har fuld fart på med at hoppe og springe, dreje og snurre og have det super fedt.

Men vi skal også lære at stå på hænder, lave kolbøtter og vejrmøller.

Alt sammen på en sikker og forsvarlig måde.

Hvis du spiller fodbold eller andet, og lige mangler det sidste til at blive bedre, så kan vi måske hjælpe med at gøre dig mere smidig som Messi, og så du kan hoppe højt ligesom Ronaldo.

Så det er bare at komme i gang.

Holdnummer: SR02

Træningstid: Onsdag 17:00-18:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter
- Træningshallen
Instruktør: Peter Stæhr
Kontakt: Staehr76@gmail.com
9380 6910

Hjælpeinstruktører: Hannah, Frederik, Ella og Klara
Max antal: 30



Jump N´fun

PIGER OG DRENGE 3. - 5. KLASSE

Alle drenge og piger - kom og vær´ med på vores fredags Jump N´Fun hold. En time fyldt med fantastiske sjove lege, grin, fart og sved på panden. Hvor ugens sidste energi skal bruges på de seje spring, og hvor alle muskler styrkes, helt fra top til tå.

Vi øver en masse spring, og uanset om du er ny eller gammel i springuniverset, får du med garanti en masse udfordringer!

I slutningen af sæsonen vil der være 2 opvisninger. Vi håber, I alle har lyst til at være med til at vise hvor seje, I har været gennem sæsonen. Vi glæder os til at se dig og dine venner til 1 time med sjov og spas i hallen, hvor alle får smil på læben.

Holdnummer: SR03

Træningstid: Fredag 16:00-17:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter
- Træningshallen
Instruktør: Karina Hansen
Kontakt: hennings78@hotmail.com
Hjælpeinstruktører: Cecilia Hansen, m.fl.
Max antal: 45



Multispring

PIGER OG DRENGE 9-13 ÅR

Hvis du er til en masse spring og nogle fede og sjove timer sammen med andre, så er Multispring lige et hold for dig. På Multispring er det lige meget, om du starter helt fra bunden eller har gået til gymnastik i flere år.

Vi skal have det sjovt, få sved på panden og have masser af fede udfordringer.

Vores mål er at udvikle alle gymnasterne teknisk uanset niveau. Så er du en dreng eller pige i alderen 9-13 år, så skal du da gå på Multispring.

OBS!!! Der vil komme en egenbetaling på max 100 kr. til noget fedt tøj, som vi skal have på til opvisningerne.

Holdnummer: SR04

Træningstid: Onsdag 18:00-19:30
Træningssted: Haderslev Idrætscenter
- Træningshallen
Instruktører: Peter Stæhr
Mikkel Hartmann Jensen
Kontakt: Staehr76@gmail.com
9380 6910
Hjælpeinstruktører: Signe, Ida, Hannah og Lisa
Max antal: 60



Junormix

PIGER OG DRENGE 12-16 ÅR

Junormix er holdet for drenge og piger, som gerne vil lære spring og rytme, eller som vil forbedre deres spring.

Her er plads til alle, uanset om du har gået til gymnastik før eller ej.

Vi skal have det sjovt, få sved på panden og have masser af fede udfordringer.

Rytme er også en del af det at gå til gymnastik og hjælper dig med at blive en bedre springer. Vores mål er at udvikle alle gymnasternes tekniske kunnen uanset niveau og erfaring.

OBS: Der kan komme en egenbetaling på maks 300 kr. til noget fedt tøj, som vi skal have på til opvisningerne.

Holdnummer: SR05

Træningstid: Mandag 18:15-20:15
Træningssted: Haderslev Idrætscenter
- Træningshallen
Instruktører: Peter Stæhr
Mikkel Hartmann Jensen
Kontakt: Staehr76@gmail.com
9380 6910
Hjælpeinstruktører: Signe og Hannah
Max antal: 50



Giv os et
**»SYNES
GODT OM«**
på Facebook

Følg Haderslev Gymnastikforening på
Facebook - her opdaterer vi dig om,
hvad der foregår i vores forening.

Du finder os på adressen:

www.facebook.com/Haderslevgymnastikforening



Piger 0.-3. klasse

PIGER 6-9 ÅR

Er du pige og går i 0.-3. klasse, så er dette hold lige noget for dig.

Tag du fat i din veninde eller klassekammerat og få hende med på holdet. Vi skal have det sjovt, lege og hygge samt lave en masse gymnastik.

Vi vil lægge vægt på grundgymnastikken og det sociale samvær. Du behøver ikke at have gået til gymnastik før. Det er vigtigt, at der er plads til alle. Der vil blive differentieret i opvisningsprogrammet, således at der er udfordringer for alle piger.

Vi glæder os til at se DIG og dine veninder!

Der kan forekomme en merudgift til dragt på maks 50 kr.

Holdnummer: SR06

Træningstid: Tirsdag 17:00-18:15
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktører: Charlotte Blunck
Lotte Bang Sandager
Kontakt: 2345 8899
Max antal: 20



HG's Rytme piger

PIGER 10-12 ÅR

Kan du ikke sidde stille, når du hører god musik? Elsker du at gå til gymnastik? Så er HG's Rytme piger lige noget for dig.

Her skal vi træne basal grundgymnastik, styrke og dans. Derudover skal vi selvfølgelig lege og have det mega sjovt sammen.

Om du har gået til gymnastik i 5 år, eller om det er første gang, du skal starte, er fuldstændig lige meget. Der er plads til alle. Det eneste vi forventer er, at man gør sit bedste.

Sæsonen vil blive afsluttet med mindst to opvisninger i foråret. Derfor kan der forekomme en merudgift til dragt på maks 200 kr. Så tag dit gode humør med og glæd dig til en fantastisk gymnastiksæson. Vi glæder os :)

Holdnummer: SR07

Træningstid: Tirsdag 17:00-18:15
Træningssted: Sct Severin skolen - Drengesal
Instruktører: Cecilie Bejer Hansen
Margrethe Bejer Meldgaard
Kontakt: ceciliebejer8@gmail.com
Hjælpeinstruktør: Emma Thomsen
Max antal: 20



Teen Fitness Dance

PIGER OG DRENGE 12-13 ÅR

Gi' den gas til fed musik! Kan du heller ikke stå stille, og elsker du at bevæge dig, når musikken spiller?

Så kom og vær med til Teen Fitness Dance. Her vil du møde andre, som er ligesom dig.

Det gælder om at have det sjovt og bevæge sig til god musik, og det er derfor ikke et krav, at du har gået til dans eller gymnastik før.

Vi vil lave en blanding af Tik-Tok, Just Dance, dans og fitness.

Det er et rent motionshold, og derfor er holdet ikke et opvisningshold. Er det noget for dig, så tag en ven under armen, medbring dit gode humør og vær med til et hyggeligt samvær. Resten klarer vi. Vi håber vi ses:D

Holdnummer: SR08

Træningstid: Tirsdag 18:15-19:15
Træningssted: Sct Severin skolen - Pigesal
Instruktør: Brita Hansen
Kontakt: 6124 0377
Hjælpeinstruktører: Pia Mørk Rasmussen og
Sofie Sohl Andersen
Max antal: 20



Haderslev Unge Piger (HUP)

PIGER 16-25 ÅR

Er du +16 år og elsker gymnastik, da vil Haderslev Unge Piger (HUP) være lige noget for dig.

På holdet skal vi arbejde med basal grundgymnastik, teknik, udtryk og glæde ved gymnastikken.

Derudover skal vi skabe et godt fælles bånd, i gymnaster imellem, for derved at opnå et fedt opvisnings-slutprodukt.

Der er ingen krav til niveau mht. deltagelse på holdet. Det eneste krav er blot, at du vil udvikle dig som gymnast. Jeg glæder mig til at se dig til en masse lækre træninger.

Du kan forvente en merudgift til dragt på maks 500 kr.

Holdnummer: SR09

Træningstid: Mandag 19:30-21:00
Træningssted: Ny Erlev Skole
Instruktør: Sofie Bang Sandager
Kontakt: 6167 4396
Opstart Uge 35
Max antal: 25



Yoga- og Pilateshold

Yoga og Pilates er begge effektive træningsformer for krop og sind.

Vi udbyder et stort antal hold på forskellige niveauer, så mon ikke du kan finde lige det hold, der passer til dig.

Medbring gerne egen måtte.

Hold	Køn	Kontaktperson		Træningsdag						
		Fanny N. Iwersen Tlf. 2993 3208	Dorthe Brandborg Tlf. 4061 1366	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Yoga										
Yoga mandag	Kvinder og mænd		X	X						
Yin-Yang yoga	Kvinder og mænd		X	X						
Yoga for mænd	Mænd	X		X						
Yogii I	Kvinder	X			X					
Yogii II	Kvinder	X			X					
Yoga v/Tove	Kvinder og mænd		X			X				
Fri Yoga for øvede	Kvinder og mænd	X				X				
Yoga - for de morgenfriske	Kvinder og mænd	X						X		
Stole Yoga	Kvinder og mænd	X						X		
Pilates										
Pilates - mandag	Kvinder og mænd		X	X						
Pilates med EFFEKT I	Kvinder	X			X					
Pilates med EFFEKT II	Kvinder	X				X				

Yoga mandag

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Yoga er en alsidig træningsform, der giver dig både balance, styrke, udholdenhed og smidighed – og samtidig er der plads til indre ro, fordybelse i vejrtrækning og øvelserne, og koncentration.

Yogatimen vil være varieret, så nogle af øvelserne foregår i flow, mens andre er statiske, og giver dig dybere stræk. Derfor vil timen på nogle tidspunkter kræve energi og øge din styrke og på andre tidspunkter, vil du have tid til indre ro og fordybelse.

Vi vil komme igennem både stående, siddende og liggende øvelser, og det hele afsluttes med en kort afspænding.

Medbring gerne måtte og yoga blokke.

Holdnummer: YP01

Træningstid: Mandag 16:45-17:45
Træningssted: Louiseskolen
Instruktører: Anni Bram, Michelle Nissen
Kontakt: Annibram@hotmail.com
Max antal: 30



Yin-Yang yoga

KVINDER OG MÆND FRA 15 ÅR

Yin - Yang yoga er en kombination af to yogaformer, Yin er indadvendt og langsom med dybe lange stræk af bindevæv i siddende eller liggende stillinger. Yang yoga er dynamisk med fokus på muskelstyrke, balance og energi.

Timen starter med en slow-flow sekvens, der skaber varme i kroppen, opbygger styrke samt forener bevægelse og åndedræt.

Derefter skiftes tempo til en helende og meditativ Yin praksis, hvor de passive og lange stræk af bindevæv skaber ro i nervesystemet, og forløser eventuelle spændinger i krop og sind. Vores travle liv er præget af yang energi, og har brug for roen i yin yoga.

Alle kan deltage fra nybegynder til erfaren yogi.

Holdnummer: YP02

Træningstid: Mandag 17:15-18:15
Træningssted: Ny Erlev Skole
Instruktører: Lisbeth Bach Rasmussen
Tove Larsen
Kontakt: 2229 2139
Max antal: 33



Yoga for mænd

MÆND

Et yogahold kun for mænd, hvor der arbejdes med udvalgte øvelser på mændenes præmisser.

Timen fokuserer på øvelser, der både udfordrer mændenes styrke og smidighed. Programmet vil være gavnligt i sig selv, men fungerer også som supplement til anden form for sport fx løb og cykling.

Undervisningsformen er uformel med plads til både prust og smil. Deltagerne guides og justeres i øvelserne, så både nybegyndere og øvede er velkomne.

Holdnummer: YP03

Træningstid: Mandag 17:00-18:00

Træningssted: Sct Severin skolen
- Drengesal

Instruktør: Gitte H. Sørensen

Kontakt: 2365 8911
harbygitte@gmail.com

Max antal: 25



Yogii kvinder 1+2

KVINDER FRA 18 ÅR

Der vil altid være en start med åndedrætsøvelser.

Derefter øvelser der styrker kroppen og giver puls.

Til slut vil der altid være udstræk, stilhed og ro.

Holdnummer: YP04 + YP05

Træningstid: YP04: Tirsdag 18:00-19:00

YP05: Tirsdag 19:00-20:00

Træningssted: Ny Erlev skole

Instruktør: Lone S. Jørgensen

Kontakt: Loneskovj@outlook.dk

Max antal: 20



Yoga v/Tove

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

Yogaklassen indeholder styrkende, strækkende og balancerende yogaøvelser. Øvelserne spænder fra dynamiske og energifyldte til groundende og beroligende øvelser.

Opbygningen af klassen kan variere og kan bestå af flow d.v.s. serier af stillinger, hvor man glider fra den ene stilling til den anden, samt af enkeltstillinger.

Man kan deltage uanset om man er ny eller øvet yogaudøver.

Medbring egen yogamatte, to yogaklodser/-blokke samt et tæppe.

Holdnummer: YP06

Træningstid: Onsdag 17:00-18:00
Træningssted: Louiseskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Tove Larsen
Kontakt: 2159 7403
Max antal: 15



Fri Yoga for øvede

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

En helt klassisk yogatræning med fokus på bevægelse, styrke, stræk og afspænding til glæde og gavn for både krop og sind.

Holdet henvender sig til øvede, da vi med afsæt i de grundlæggende øvelser også udforsker nogle af de styrkekrævende yogastillinger.

Øvelserne instrueres, så man kan tilpasse eget niveau.

Holdnummer: YP07

Træningstid: Onsdag 19:15-20:30
Træningssted: Louiseskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Tina Ahmt
Kontakt: tina.ahmt@gmail.com
Opstart: Uge 39
Max antal: 16



Yoga - for de morgenfriske

KVINDER OG MÆND

Der vil blive undervist i yoga ud fra, at øvelserne også kan bruges som en naturlig del af hverdagen. Yogastillingerne stimulerer organerne, muskler, led, sener og kredsløb og virker beroligende på sindet og nervesystemet og kan forbedre hukommelsen og koncentrationsevnen.

I undervisningen tages der udgangspunkt i åndedrætsøvelser samt de øvelser og stillinger, der løsner op og gør dig mere smidig og bevægelig og samtidig styrker din krop. Timen vil som oftest afsluttes med afspændingsøvelser. Du kan opleve at få større ro, velvære og overskud.

Holdnummer: YP08

Træningstid: Fredag 08:00-09:00
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev
- salen i kælderen
Instruktør: Gitte H. Sørensen
Kontakt: 2365 8911
harbygitte@gmail.com
Max antal: 15



Stole Yoga

KVINDER OG MÆND

Stole yoga er en yoga form for dig, der af fysiske årsager ikke kan følge et almindeligt yoga hold.

Stole yoga består af åndedrætsøvelser, fysiske øvelser og afspænding.

Igennem yoga øvelserne genskaber vi smidighed og styrke i muskler og led.

Øvelserne kan udføres af alle siddende på en stol, men der bliver også mulighed for at udføre øvelserne stående eller liggende på en yogamatte.

Holdnummer: YP09

Træningstid: Fredag 09:00-10:00
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev
- salen i kælderen
Instruktør: Gitte H. Sørensen
Kontakt: 2365 8911
harbygitte@gmail.com
Max antal: 15



Pilates - mandag

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

Pilates er et system af stræk- og styrkeøvelser, udviklet for mange år siden. Træningen styrker musklerne og gør dem samtidig smidige og udholdende.

I træningen lægges der vægt på korrekt udførelse af øvelserne, og samtidig arbejdes der med fokus på vejtrækningen. Øvelserne laves stående, siddende eller liggende, og de kan laves med eller uden brug af forskellige små redskaber.

Pilates træningen er skånsom og samtidig udfordrende, og du vil opleve, at selvom træningen er rolig, vil du alligevel kunne mærke musklerne efterfølgende. Vi arbejder primært med træning af mave og ryg, men i løbet af timen kommer man gennem mange muskelgrupper. Der vil også snige sig lidt balance- og koordineringsøvelser ind i træningen.

Holdnummer: YP10

Træningstid: Mandag 18:00-19:00
Træningssted: Louiseskolen
Instruktør: Jane Ulm Tramm
Kontakt: 2637 1029
Max antal: 34



Pilates med Effekt I+II

KVINDER

Vi kombinerer de to muskeltræningsformer for at give optimal træning af hele kroppen.

PILATES fokuserer på træning af de muskler, der støtter rygsøjlen dvs. mave og ryg.

EFFEKT er funktionelle øvelser, der styrker de store muskelgrupper, som du bruger i din hverdag.

Øvelserne udføres langsomt og kontrolleret og skaber større kropsbevidsthed, bedre holdning og gør kroppen stærkere, mere udholdende og sundere.

Vi vil arbejde med egentlige øvelser og øvelser med Redondo-bolde.

Holdnummer: YP11+YP12

Træningstid: YP11: Tirsdag 09:00-10:00
YP12: Onsdag 09:00-10:00
Træningssted: Hallen i Det nye Rådhus
Instruktør: Inge Lise Sorgenfri
Kontakt: ingelisebang@outlook.com
Opstart: Uge 38
Max antal: 30



Fitnesshold

Til dig, der er til fitness, tilbyder vi et bredt udvalg af genrer. Herunder funktionel træning, konditions, styrke- og pulstræning, Zumba, Fitness dans, Jumping Fitness samt træning i naturen.

Grib muligheden for at komme i god fysisk form i fælleskab med andre.

Hold	Køn	Kontaktperson	Træningsdag						
		Dorthe Brandborg Tlf. 4061 1366	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Indendørs									
CrossGym	Kvinder og mænd	X	X						
Fra Onepack to Sixpack	Mænd	X	X						
Fitness dans	Kvinder og mænd	X	X						
Puls og Styrke	Kvinder og mænd	X	X						
Jumping Fitness I	Kvinder og mænd	X		X					
Jumping Fitness II	Kvinder og mænd	X		X					
Zumba®Fitness/ Zumba®Toning	Kvinder og mænd	X		X					
Stay Strong	Kvinder og mænd	X			X				
MixFit - MoveBetter	Kvinder og mænd	X			X				
Udendørs									
MoveBetter Outdoor - Mindful Walking	Kvinder og mænd	X		X					
Naturfitness	Kvinder og mænd	X			X				

CrossGym

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

Kom og vær med, når HG-Gym fortsætter med CrossGym.

CrossGym er en god og spændende træningsform, hvor man vil komme på hårdt arbejde med en god gang funktionel træning af hele kroppen. CrossGym er høj intensitet træning, der hovedsageligt består af øvelser, hvor man bruger sin egen kropsvægt som træningsredskab samt modvægt. Hele din krop bliver trænet igenem, da vi både træner kondition, styrke, hurtighed, koordination og balance.

Resultatet skulle udover nogle gode og sjove træningstimer, også gerne blive en veltrænet og stærk krop.

Så er du klar til en udfordring, hvor du ikke kun får sved på panden, så ses vi!

Medbring gerne egen måtte.

Holdnummer: F01

Træningstid: Mandag 17:30-18:30
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Jacob Kurtmann
Kontakt: 3048 9184
Max antal: 20



Fra Onepack to Sixpack

MÆND FRA 18 ÅR

Styrke- og pulstræning, hvor kroppen kommer på en udfordrende, og anderledes træningsform. Træningen vil være et miks af forskellige træningsformer, hvor puls og power er centrale elementer i timen. Alt foregår vha. kroppens egen vægt og diverse redskaber.

Grundformen kommer endnu mere i form, da vi træner mave, mave og atter mave, baller, lår og overarme, mens pulsen er i vejret!

Har du træningsmåtte, redondobold og elastik, så medbring dem!

Holdnummer: F02

Træningstid: Mandag 18:30-19:30
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Dorte Kofod Christoffersen
Kontakt: 4023 3680
Hjælpeinstruktør: Jacob Kurtmann
Max antal: 30



Fitness Dans

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Fitness dans er for dig, som er til ukompliceret dans og sved på panden til musik, som vi alle kender og kan synge med på.

Vi kommer hele kroppen rundt med puls og styrke. Det eneste krav er, at man kan grine og hygge i en time mandag aften.

Det er en god ide at have træningssko på og en flaske vand med.

Jeg glæder mig til en sjov time med grin og godt humør.

Holdnummer: F03

Træningstid: Mandag 19:00-20:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Pia Mørk
Kontakt: 2363 9337
Max antal: 30



Puls og Styrke

KVINDER OG MÆND FRA 15 ÅR

På dette hold lover vi, at der hver uge vil være høj puls, ømme muskler og masser af smil.

Vi vil gøre brug af forskellige træningsformer og redskaber, så træningerne aldrig ligner hinanden. Der vil fx være tabata, EFFEKT, stafetter, Thai bo, stationstræning, Cross dance, brug af stepbænk, 100 maveøvelser og meget meget mere.

Skiftende instruktører står hver uge klar til at give den max gas.

Holdnummer: F04

Træningstid: Mandag 18:00-19:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktører: Anni Bram, Michelle Nissen, Tina Thulesen, Anja Maimburg, Winnie McGregor, Dorte Brandborg Olsen
Kontakt: annibram@hotmail.com
Max antal: 25



Jumping Fitness I+II

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Jumping fitness er sjov og anderledes cardiotræning på trampolin, der er udviklet med tanke på at styrke krop og kondition på en livsglad måde.

Der er tale om skånsom træning, da vi hopper på et blødt underlag. Alle (dog undtaget gravide, personer med hjerteproblemer eller vægt >120 kg) kan være med.

Variationen af øvelserne betyder, at hele kroppen bliver styrket via en kombination af hurtige og langsomme spring, forskellige trin og løb. Vi vil samtidig sætte fokus på korrekt opspænd med diverse mave- og rygøvelser og også bruge forskellige træningsredskaber undervejs som fx håndvægte.

Holdnummer: F05 + F06

Træningstid: F05: Tirsdag 17:00-18:15
F06: Tirsdag 18:15-19:30
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Anja Maimburg
Kontakt: 6048 1713
Max antal: 20



Zumba® Fitness/ Zumba® Toning

KVINDER OG MÆND FRA 15 ÅR

Zumba® er for ALLE, både nybegyndere og erfarne. Vi skal danse, til vi får sved på panden, ryste numsen, til den ikke kan holde op igen, og få det største smil frem på læberne, der varer hele timen igennem.

Zumbatimen bliver en blanding af alm. ZumbaFitness® og ZumbaToning® – Zumba med håndvægte, for at få mere styrke tilknyttet.

Har man lyst, slutter vi sæsonen af med at deltage i opvisningen, men det er ikke et krav.

Vi glæder os til vi ses – både nye og tidligere deltagere.

Holdnummer: F07

Træningstid: Tirsdag 18:30-19:30
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Dorthe Damsgaard Ohlsen
Kontakt: dortheohlsen@outlook.dk
Max antal: 35



Stay Strong

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

Muskler går aldrig af mode !

45 fokuserede minutter, hvor gymnastiksalen omdannes til et fitness»center« - dvs træningsstationer, der sikrer, at du får arbejdet hele kroppen igennem.

Der vil være fælles opvarmning og udstrækning, og de første gange bruger vi lidt mere tid på nogle grundprincipper som øves fælles, for derefter at kunne træne optimalt og mere individuelt på de enkelte stationer - men selvfølgelig altid med mulighed for vejledning og hjælp.

Bevaret muskelstyrke er en vigtig forudsætning for kalorieforbrænding og masser af funktioner i hverdagen - både for kvinder og mænd!

Kom og bliv stærk(ere).

Holdnummer: F08

Træningstid: Onsdag 18:30-19:15
Træningssted: Haderslev Katedralskole
- Drengesal
Instruktør: Dorthe Brandborg Olsen
Kontakt: 4061 1366
Opstart Uge 37
Max antal: 25



MixFit - MoveBetter

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

BEVÆG DIG - og gør det BEDRE!

Dvs. stærkere, smidigere, mere udholdende.

Alt dét er i fokus på dette hold, hvor vi krydrer kendte træningsformer som step, EFFEKT, Pilates, stations-træning, dance-fitness, slynge-træning (TRX) mm. med neurologisk baserede øvelser og koncepter for at opnå bedst mulig funktion af kroppen. De fleste timer vil indeholde både konditions- og styrketræning, altid med fokus på bevægekvalitet via vejledning og alternative øvelser, hvis der er noget, du ikke lige kan (endnu).

Jeg er bl.a. EFFEKT, Pilates-, aerobic- og step-instruktør samt Z-Health MasterTrainer, og jeg glæder mig til at undervise jer. Vel mødt!

Medbring gerne egen måtte.

Holdnummer: F09

Træningstid: Onsdag 19:30-20:30
Træningssted: Haderslev Katedralskole
- Drengesal
Instruktør: Dorthe Brandborg Olsen
Kontakt: 4061 1366
Max antal: 25



MoveBetter Outdoor - Mindful Walking

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

IND I KROPPEN - UDE I NATUREN - Gåture med øvelser undervejs, fokus på tilstedeværelse og ro. På dette udendørshold mødes vi forskellige steder, og går i varierende tempo i stilhed. Undervejs stopper vi og laver forskellige øvelser - disse vil være inspireret af Z-Health, pilates, yoga, samt den natur, vi befinder os i. Fokus vil være på øget kropskontrol via de fokuserede øvelser, samt evnen til at være fuldt tilstede i, hvor vi er, og hvad vi gør.

Mødetid og -sted annonceres fra gang til gang via gruppen "MoveBetter - Outdoor (HG)" på facebook. MoveBetter Outdoor er 6 gange fra uge 36 til og med uge 41.

Holdnummer: F10

Træningstid: Tirsdag 18:30-19:45
Træningssted: Udendørs
Instruktør: Dorte Brandborg Olsen
Kontakt: 4061 1366
Max antal: 20



Naturfitness

KVINDER OG MÆND FRA 20 ÅR

Her er holdet til dig, som vil ud i naturen og mærke dens afstressende effekt. Den friske luft, træningen og samværet giver fornyet energi og velvære.

Vi starter med opvarmning, som går over i gang/løb, styrketræning, lidt leg og afslutningsvis udstrækning. Vi bruger skoven og naturens rekvisitter, som vi møder undervejs.

Der vil også være tid til en dyb vejrtrækning og at mærke skovens stille ro.

Jeg lægger vægt på - at alle kan deltage - uanset hvilket niveau, du måtte være på.

Naturfitness er 6 gange fra uge 36 til og med uge 41.

Holdnummer: F11

Træningstid: Onsdag 17:30-18:30
Træningssted: Udendørs
Vesterskoven og Kløften
Instruktør: Jane Ulm Tramm
Kontakt: 2637 1029
Max antal: 24



Voksenhold

Her kan du vælge mellem motionshold og opvisningshold.
Der er hold for kvinder, hold for mænd og hold for både kvinder og mænd.

Find lige det hold, der passer dig.

Hold	Køn	Kontaktperson		Træningsdag						
		Fanny N. Iwersen Tlf. 2993 3208	Anne Laursen Hald anne.laursen24@gmail.com	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Motion										
Senior Motion	Kvinder og mænd	X		X						
Mandagsdamer	Kvinder	X		X						
HG's damer (Evt. opvisning)	Kvinder	X			X					
Rund & Dejlig	Kvinder	X				X				
Glad Motion	Kvinder	X				X				
Opvisning										
HerreMotion (Opvisning er frivilligt)	Mænd	X		X						
HG RUK	Kvinder	X				X				
HG/Starup SPRØD	Kvinder		X			X				

Senior Motion

KVINDER OG MÆND FRA 65 ÅR

Senior Motion består af forskellige aktiviteter, men vi starter ALLE med en god opvarmning af alle muskelgrupper incl. lattermusklerne.

Derefter er der 2 x 30 min aktiviteter i mindre grupper.

- Hockey - Badminton og Pickel Ball
- Tæppe Curling
- Bowls
- Styrketræning og Balance træning
- Stave og elastikker
- Redondo bolde

Og der sluttes med afspænding og udspænding.

Vi glæder os til at møde dig og HUSK, at vi træner IKKE for at blive yngre, men for at blive ÆLDRE.

Medbring gerne egen måtte.

Holdnummer: V01

Træningstid: Mandag 10:00-12:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Hal 1 & 2
Kontakt: 2942 1791, britanielsen53@gmail.com
Max antal: 100



Brita Nielsen



Tove Aalund
Larsen



Elsebet
Warthoe



Anders
Andersen



Helge Petz



Rasmus
Brodersen

Gregers
Skødt

Mandagsdamer

KVINDER

Mandagsdamer – et træningshold med forskellige instruktører.

Der vil blive lagt vægt på, at hele kroppen bliver trænet – f.eks. ved muskeltræning, koordinationsøvelser, balance m.m. Alt som er med til at øge velværet.

Som sagt tidligere:

”Tag naboen under armen, og mød op til træning”.

Medbring gerne egen måtte.

Holdnummer: V02

Træningstid: Mandag 17:00-18:15
Træningssted: HIC - træningshallen
Instruktører: Ellen Tramm, Elsebet Warthoe, Ingelise Sorgenfri, Jette Nielsen
Kontakt: 2368 0368 - Jette Nielsen
Opstart: Uge 37
Max antal: 35



HG's damer

KVINDER FRA 40 ÅR

Vil du gerne have en træning med bl.a. muskeludholdenhed, smidighed, styrke, kondition m.m?

Vil du gerne have pulsen op flere gange i løbet af træningen?

Vil du gerne gå på et hold, hvor det sociale er vigtigt?

Så er HG's damer måske noget for dig.

I løbet af sæsonen vil der blive arbejdet med sammensætninger, som i høj grad vil være med til at træne din koordinationsevne.

Hvis interessen er stor nok, vil vi tilmelde os forårsopvisningen i foreningen og lave et program, der bl.a. består af vinterens sammensætninger. Det er ikke et krav, at du deltager i opvisningen, så meld dig bare til - alle er velkomne på holdet.

Holdnummer: V03

Træningstid: Tirsdag 19:30-21:00
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Anna Meyer
Kontakt: 6177 5475
Max antal: 30



Rund & Dejlig

KVINDER FRA 18 ÅR

Ny gymnastiksæson trækker - Skynd dig med i vores rækker - Bliv lidt forpustet og få røde kinder - Du går hjem som dagens vinder.

En ny sæson med en masse gymnastik står for døren. På holdet kan alle være med til en god omgang gymnastik. Vi får pulsen op, træner og styrker vores muskler, led, bevægelighed, smidighed og balance, laver strækøvelser og afslapning krydret med lidt sjove indslag til glad musik. Vi får rørt hele kroppen, tid til hyggesnak og et godt grin.

Jeg glæder mig til en ny sæson, håber at se nye som "gamle" gymnaster.

Medbring gerne egen måtte.

Holdnummer: V04

Træningstid: Onsdag 17:00-18:00
Træningssted: Sct Severin skolen - Pigesal
Instruktør: Anne Marie Friis Knudsen
Kontakt: 2175 7476
anjoknudsen@gmail.com
Opstart: Uge 37
Max antal: 30



Glad Motion

KVINDER FRA 50 ÅR

I den nye sæson starter vi op med en god gang gymnastik med opvarmning af hele kroppen. Der vil være styrketræning og til sidst en god gang afslapning.

Alle kan være med, og har du små skavanker, gør du, hvad du kan. Så alle kan sagtens være med.

Vi skal bruge de såkaldte Kaptajn Jespersen stave, massagebolde m.m.. Der er afspænding og en god snak bagefter.

Vi er i hallen i det nye rådhus, hvor der er en rigtig god akustik.

Jeg glæder mig til at se både nye og gamle gymnaster
Medbring gerne din egen måtte.

Holdnummer: V05

Træningstid: Onsdag 10:00-11:00
Træningssted: Det nye Rådhus
Instruktør: Tove Aalund Larsen
Kontakt: 2149 0431
Max antal: 30



HerreMotion

MÆND FRA 18 ÅR

HerreMotion er holdet for dig, der vil træne styrke, koordination, kondition og balance.

Du vil få sved på panden ved hver træning. Der hygges altid på holdet – specielt den sidste mandag i måneden.

Sæsonen slutes af med en forevisning i forbindelse med foreningens forårsopvisning. Selv om du ikke ønsker at være med til forevisningen (som er frivilligt), vil træningen fortsat give dig sved på panden.

Holdnummer: V06

Træningstid: Mandag 19:30-20:30
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktører: Minna Pedersen, Marga Nissen, Anna Meyer
Kontakt: 6177 5475
Opstart: Uge 37
Max antal: 60



HG RUK

KVINDER FRA OMKRING 25 ÅR

Holdet er for dig som elsker, at mærke glæden og energien ved bevægelse til god musik og som har lyst til at udfordre hukommelsen med serier, hvor dans og gymnastik bliver til nogle lækre cocktails, til forårsopvisningerne.

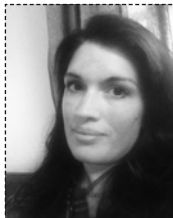
På holdet lægger vi vægt på fleksibilitet. Der er plads til den travle familie mor, single pigen, karriere kvinden og hvem som helst, der har lyst til træning med smil på læben og sved på panden.

Træningerne vil være med grundgymnastik, koordination, styrke og dans, så der vil være udfordringer til alle på holdet. Der vil i løbet af året være 2-3 ekstra træninger, en i efteråret og en/to inden opvisningerne.

Der må påregnes en ekstra udgift for opvisningstøj.

Holdnummer: V07

Træningstid: Onsdag 19:30-21:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen
Instruktør: Pia Mørk
Kontakt: 2363 9337
Hjælpeinstruktør: Lena Kjær bremsen
Max antal: 35



HG/Starup SPRØD

[= Super Passionerede, Rutinerede og Øvede Damer]

KVINDER VOKSEN

Holdet for dig, der vil lave gymnastik på et solidt niveau med guf til både krop, sjæl og hjerne.

For dig, der måske er i begyndelsen af din gymnastikkarriere og gerne vil dygtiggøre dig og for dig der slet ikke er færdig i manegen endnu.

Vi skal lave inspirerende, lækker gymnastik og sprøde bevægelser med et højt flow. Vi skal nørde detaljer uden at gå på kompromis med aktivitetsniveauet. Vi skal svede, grine og helst blive lidt ømme til hver træning.

Holdet er primært ledet af Britt, mens Kirsten, Nine og Anne fungerer som bonustrænere.

Obs! Tilmelding sker via Starup Gymnastik (UIF)

Find os på Facebook (søg på SPRØD)

Holdet er et samarbejde mellem HG og Starup. Der må påregnes en ekstra udgift til opvisningsdragt.

Tilmelding åbner d. 1. august her:

www.kortlink.dk/2g75z

Træningstid:	Onsdag 19.30-21.00
Træningssted:	Staruphallen
Instruktører:	Britt Veilgaard Post, Kirsten Nørgaard Matschke, Nine Vig Nielsen, Anne Laursen Hald
Kontakt:	Anne Laursen Hald anne.laursen24@gmail.com
Max antal:	50





Landsstævne 2022

Ved Ole Refshauge

Jeg har deltaget i landsstævnet. I 1981 i Slagelse og 1985 i Odense.

I år fik en dygtig efterskoleforstander lokket mig med som turist lørdag i Svendborg.

Den grundlæggende følelse bagefter var: Hvorfor stoppede jeg med at deltage?

Jeg er ikke typen, der bruger lang tid på fortrydelse, men jeg kan konstatere, at jeg har glemt, hvor dejlig en oplevelse det er.

Der er heldigvis 25.000 andre, der ikke har haft betænkeligheder, og som har holdt en fest i op til en uge.

Og der er ingen ballade.

Glæde, smil, hjælpsomhed, venlighed (fortsæt selv). På en dag nåede vi at se Team HG, Efterskoleholdet og Verdensholdet (det bedste i verden) og en hel masse andre aktiviteter. Det er 2. gang der er holdt Landsstævne i Svendborg.

Skal vi også have 2. gang i Haderslev? Det synes jeg.



Kontingent sæson 2022/2023

Forældre/barn

Boblerne 1/2, Guldklumperne, Far/Barn 1/2, Tumlastik, Familie Yoga

Barn 275 kr.

Forældre 275 kr.

Familiehold

Pr barn 275 kr.

Forældre (nr. 2 forældre er gratis) 275 kr.

Børn 350 kr.

Vildbasserne, Minifræs, Humlebieerne, Jump N'fun, Springfiduserne, Microjumpers, Multispring,
Piger 0.-3. klasse, HG's rytme piger, Teen Fitness Dance

Junior hold 450 kr.

Juniormix

Jumping Fitness I og II 625 kr.

MoveBetter Outdoor - Mindful Walking, Naturfitness (Bemærk kontingent er for 6 gange) 200 kr.

HG/Starup SPRØD (=Super Passionerede, Rutinerede og Øvede Damer) 550 kr.

Senioridræt 525 kr.

Motionister/seniorer – øvrige hold 525 kr.

Kontingentet er for hele sæsonen – start i uge 36 og slut i marts – medmindre andet oplyses.

Der er ikke familierabat eller anden rabatordning ved deltagelse på flere hold.

Udmeldelse

Ved udmeldelse mail venligst til kontingentkontakt signe.elmstrom@hg-gym.dk

Inden din endelige udmelding håber vi, du vil overveje, om der ikke er et andet hold i foreningen, der kunne friste – vi har et alsidigt gymnastikprogram. Ved tvivl – spørg din instruktør eller gruppeformand. Du finder telefonnumre eller mail adresser på gruppeformændene på hjemmesiden eller i denne udgave af sæsonprogrammet.

Tilmelding til hold og online-betaling

Tilmelding til hold samt betaling af kontingent skal ske via hjemmesiden www.hg-gym.dk

Er du en ny gymnast, der ikke tidligere har været medlem, kan du bruge denne "trin for trin"-guide ved tilmelding.

Bemærk, det er gymnastens navn, adresse og fødselsdato, der skal registreres. Mobil og e-mail kan være forældres.

1. Vælg "holdoversigt"
2. Find det ønskede hold under de oplistede grupper
3. Vælg "holdet"
4. Indtast gymnastens personlige oplysninger: navn, adresse, postnummer og by, mobil, e-mail samt fødselsdato
5. Accepter handelsbetingelserne
6. Vælg "tilmeld"
7. Du viderestilles automatisk til betalingsmodulet
8. Vælg korttype:
Dankort/visadankort + eDankort + Visa + Visa Electron + Mastercard + Maestro
9. Indtast kortoplysninger
(kortnummer, kortets udløbsdato/år samt kontrolkode)
10. Vælg "gennemfør betaling" og du vil få en email-bekræftelse på gymnastens betaling samt deltagelse på holdet. Nederst i samme mail oplyses dit brugernavn og adgangskode.

Modtages e-mailen ikke, check venligst uønsket post/spamfolderen i dit mailsystem. Det er dette brugernavn og adgangskode, du skal bruge næste gang, du tilmelder dig eller skal opdatere dine kontaktoplysninger.

Tidligere gymnast/medlem

Såfremt du er tidligere gymnast/medlem følger du trin 1 til 3. Fra trin 4 tilmelder du dig via login med e-mail eller mobil samt adgangskode. Såfremt du har glemt adgangskoden - vælg "glemt adgangskode", og du vil få en ny kode tilsendt til mail eller mobil.

Husk at markere handelsbetingelserne. Dernæst kan tilmelding foretages direkte ved indtastning på betalingen.

Forældre/barn holdene

Ved forældre/barn holdene - er det både barnet og forælder, der skal tilmeldes - og dette sker ved at såvel barn som forælder tilmeldes - dvs to tilmeldinger over to omgange med to betalinger.

Opdatering af oplysninger

Bemærk, det er vigtigt, at du sørger for at dine (og evt. dine børns) data altid er opdaterede. Kun hvis dataene er opdaterede, vil du kunne modtage evt. servicemeddelelser herunder aflysninger. Du opdaterer dine oplysninger ved login /profil.

Bemærk: Du kan altid ændre til et selvvalgt password efter login.

Venteliste

Oftentimes bliver enkelte hold overtegnet, og du kan opleve venteliste. Såfremt holdet er fyldt op, opfordrer vi til, at du vælger at blive noteret på venteliste - på den måde kan bestyrelsen/gruppeformanden nå at justere på holdene, så vi evt. kan optage fra ventelisterne.

Tidligere års erfaring viser, at ventelisterne i praksis stort set ikke bliver en realitet. Vi anbefaler dog, at du hurtigst muligt tilmelder dig det ønskede hold.

Ved optagelse fra venteliste vil du modtage en mail, og dernæst har du 72 timer til at logge på med dit bruger-

navn og foretage betalingen. Såfremt du ikke logger på og betaler indenfor fristen, vil næste ventelistedeltager blive kontaktet.

Bemærk: Du er ikke tilmeldt og sikret en plads på holdet før, betalingen er gennemført.

Ingen internetadgang

Såfremt du ikke har internetadgang samt mailadresse, kan du kontakte bestyrelsen eller gruppeformændene. Relevante telefonnumre fremgår bagerst i bladet.

Opstart

Holdene starter op i uge 36 medmindre, der er andet anført ved de enkelte hold.

Prøvegange

Du har mulighed for at afprøve et hold. Er holdet ikke noget for dig, mailer du blot inden d. 1 oktober 2022 til

signe.elmstrom@hg-gym.dk

- og du kan få pengene tilbage.



Træningssteder

I denne liste finder du adresser på træningssteder for foreningens hold.

Ny Erlev Skole

Gammel Hørregårdsvej 29, 6100 Haderslev

Fællesskolen Favrdal-Fjelstrup - forkortet til Favrdalskolen

Gymnastiksal / Hal, Christen Kolds Vej 10, 6100 Haderslev

Fællesskolen Hammelev Sct. Severin - forkortet til Sct. Severin Skole

Pigesal/Drengesal, Moltrupvej 3, 6100 Haderslev

Haderslev Idrætscenter

Træningshallen / Store hal, Stadionvej 5, 6100 Haderslev

Haderslev Katedralskole

Drengesal, Christiansfeldvej 31, 6100 Haderslev

Louiseskolen

Gymnastiksal, Louisevej 8, 6100 Haderslev

Naturen

Se information om sted under holdbeskrivelserne for udendørshold.

Det nye Rådhus

Hallen, Christian X's Vej 39, 6100 Haderslev

Sundhedscenter Haderslev

Salen i kælderen, Clausensvej 25, 6100 Haderslev

Staruphallen

Starup Skolevej 35A, 6100 Haderslev

Aktivitetskalender 2022/2023

for Haderslev Gymnastikforening

Aug

- 18. Bestyrelsesmøde
- 21. Opstartsarrangement for alle grupper og bestyrelse

Sep

- 10.-11. Stafet for livet
- 14. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd
- 22. Generalforsamling

Okt

- 13. Bestyrelsesmøde

Nov

- 2. Bestyrelsesmøde
- 19. DGI inspiration i Vejen
- 20. Æbleskivearrangement for instruktører, hjælpere og ressourcepersoner

Dec

- 8. Bestyrelsesmøde

Jan

- 5. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd
- 29. Bowlingmøde for instruktører, hjælpere og ressourcepersoner

Feb

- 2. Bestyrelsesmøde

Marts

- 1. Bestyrelsesmøde
- 5. HG's forårsopvisning i Haderslev Idrætscenter
- 11.-12. Haderslev Egnens forårsstævne i Haderslev Idrætscenter

April

- 13. Bestyrelsesmøde

Maj

- 10. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd

Juni

- 8. Bestyrelsesmøde

Bestyrelsen



Ole Refshauge

Formand

Tlf. 5224 2084
ole@hg-gym.dk



Pernille B. Christiansen

Næstformand
Kontaktperson for
Spring- og Rytmegruppen

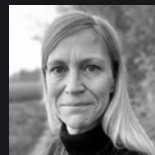
Tlf. 4172 7862
pernille-b@hg-gym.dk



Lene Radik

Kasserer

lene.radik@hg-gym.dk

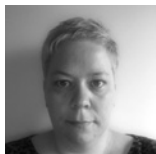


Signe Elmstrøm

Bestyrelsesmedlem
Kontingentkontakt
Kontaktperson for Voksengruppen

signe.elmstrom@hg-gym.dk

Kontaktpersoner



Fanny N. Iwersen

Formand Voksengruppen

Tlf. 2993 3208
Fanny1808@mail.dk



Dorte Brandborg Olsen

Formand Fitnessgruppen

Tlf. 4061 1366
dorte@brandborg.org



Pia Kim Christensen

Formand Børnegruppen

Tlf. 6014 6761
piakimchristensen@gmail.com



Pia Mørk Rasmussen

Formand Spring- og Rytmegruppen

Tlf. 2363 9337
frk.moerk@live.dk



Jette Nielsen

Næstformand Voksengruppen

Tlf. 2368 0338
jetten215@gmail.com



Anni Bram

Næstformand Fitnessgruppen

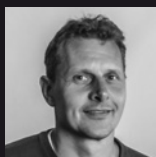
Tlf. 2096 3002
annibram@hotmail.com



Jonna Mastrup

Næstformand Børnegruppen
Ansvarlig for udvikling af
hjelpeinstruktører

Tlf. 5198 9052
jonna.mastrup@hg-gym.dk

**Karsten Kynde**

Bestyrelsesmedlem
 Ansvarlig for timefordeling
 Kontaktperson Børnegruppen

Tlf. 2993 3884
 kynde@haderslev.dk

**Bente Nielsen**

Bestyrelsesmedlem
 Koordinator af opvisningstøj
 Kontaktperson Fitnessgruppen

Tlf. 2231 4804
 bente.dk.nielsen@gmail.com

**Pernille Krog Scherrebeck**

Bestyrelsesmedlem
 Frivilligkoordinator

pernille.krog.scherrebeck@hg-gym.dk

**Helle Hulgaard Pedersen**

Ansvarlig for udlån af faner

Tlf. 3070 2694 efter kl. 16.00
 helped@hotmail.dk

**John G. Knudsen**

Postmester

Tlf. 2991 7476
 anjoknudsen@gmail.com

**Casper Holzmänn**

Ansvarlig for førstehjælpstasker

Tlf. 6166 6674
 Casmaj9@gmail.com

**Christian Sand**

Internet - www.hg-gym.dk

Tlf. 2574 2812 efter kl. 18.00
 christian@hg-gym.dk

Redaktion

Pernille Bonde Christiansen,
 Næstformand

Layout

Lene Aarup Vinther,
 www.kortsagt.dk

Tryk

Grafisk Arbejde,
 www.grafisk-arbejde.dk

Frivillige kræfter

Vores forening er drevet af frivillige kræfter.

Det vil sige, der er familier og jobs, der skal passes som første prioritet.

Men vi skal nok vende tilbage til dig.



Glimt fra forårsopvisningen

