

SÆSONPROGRAM

2019-2020

»Når bare vi har det
mest sjovt«

Er du ny frivillig i HG?

Jo flere instruktører og hjælpeinstruktører vi har, jo flere hold kan vi tilbyde. Kunne du tænke dig at være en del af HG-familien, så skriv til: ole@hg-gym.dk - så hører du fra os!

WWW.HG-GYM.DK

Holdstart i uge 36
medmindre andet er anført





Indhold

Formandens ord	3
Holdvælgeren	4
Forældre/barn gruppen	6
Børnegruppen	10
Springgruppen	13
Rytmegruppen	18
Fitnessgruppen	21
Voksengruppen	33
Tilmeldingsinfo	44
Kontingent	46
Træningssteder	47
Haderslev Egnen	48
Aktivitetskalender	49
Adresseliste	50

Redaktion:

Pernille Bonde Christiansen, næstformand

Layout og produktion:

Lene Aarup Vinther
www.kortsagt.dk



Formandens ord:

Ledelse, udvikling og fællesskab

Jeg kom til Haderslev i 1984. Haderslev Gymnastikforening var også stor dengang, men siden jeg første gang satte mine ben her som gymnast, er den alligevel blevet 3 gange større i antal medlemmer, antal hold og antal instruktører.

Jeg spekulerer ofte over, hvorfor der er sket så markant en udvikling af foreningen. Jeg tror, det handler om ledelse og udvikling!

Ledelse er vigtig, for der skal sættes en retning, træffes beslutning om nye – og gamle aktiviteter, og der skal tages hånd om foreningens kultur og økonomi.

Udvikling er vigtig, fordi alting forandres - om vi vil det eller ej. Vi forsøger her at skabe en forening, der altid ser sig om efter nye muligheder, og som får energi af at udvikle sig.

Da Zumba kom til byen, var vi i bestyrelsen meget i tvivl. Konceptet var i høj grad kommercialiseret, og på den måde alt for langt fra det frivillige ulønnede foreningsarbejde, som er grundstenen i vores forening. Men på den anden side så vi i Zumbaen også livs- og bevægelsesglæde, musik og dans, og vi mærkede en enorm interesse. Vi traf en beslutning ud fra et mantra om, at hvis vi prøver det, så ved vi mere om, hvad vi i givet fald siger nej til næste sæson. Det princip har vi holdt fast i siden, og jeg tror vi fik omkring 200 nye medlemmer på den bølge det første år, og vi har stadig to zumbahold ud af de 64 hold, som vi tilbyder i den kommende sæson.

Men det drejer sig ikke kun om fysisk aktivitet. For mig handler det også om kultur og om – ja nu siger jeg det igen: Fællesskab. Og jeg kan ligefrem mærke, hvor hult ordet er blevet med tiden, fordi hele vores samfund efterhånden snurrer om individer.

Hvad med at give karakter i skolen for bidrag til fællesskab? (Engang var karakter noget man havde. Ikke noget man fik.) Eller for medmenneskelig forståelse? Eller for dannelse? For hjælpsomhed. For at være en god kammerat!

Hvorfor skal vi være dygtige til noget som helst, hvis vi er elendige til at leve sammen, og passe på hinanden og vores planet? Det er det, vi prøver at understøtte i Haderslev Gymnastikforening. En kultur hvor vi værdsætter hinanden og passer på hinanden. Den er båret oppe af vores mangeårige slogan: Når bare vi har det mest sjovt.

Med ønsket om en sæson i en god fysisk - og mental form.

Ole Refshauge, formand
ole@hg-gym.dk

FIND DIT HOLD

	Forældre/barn						Børn			Spring			Rytme		Fitness												Voksne																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
0 år																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

Alders/klasseinddeling i holdvælgeren er vejledende - se eksakt information under holdene.

Forældre/barn gruppen

Gruppen tilbyder aktiviteter til alle børn mellem ca. 9 måneder – 6 år, ifølge med en voksen.

Hvis man ikke er vant til at komme i en gymnastiksal, kan det godt virke lidt stort og utrygt, og man vil i begyndelsen holde sig langs væggene. Derfor kan det være en god start, at have en voksen følgesvend i hånden, når man starter sin gymnastik karriere.

Nogle af holdene tilbyder faste rammer, og en blanding af gymnastik og sanglege, men der er også de mere løsslupne hold, som f.eks. far/barn holdet med mest fokus på redskaber og fri leg. Men lige meget om man er på et hold med fri leg eller med mere faste rammer, så vil der altid være en instruktør med stor indsigt og viden omkring børn og deres færd i gymnastiksalen.

Fælles for alle hold er, at vi regner med at se både børn og forældre i tøj, man kan bevæge sig i. Vi forsøger at vise børnene vejen til en aktiv tilværelse, og håber, at du som forælder har lyst til at være med til en hyggelig og aktiv sæson, sammen med dit barn.



FORMAND FOR FORÆLDRE/BARN GRUPPEN

Karina Juhl Hansen

Telefon: 2687 2252

Mail: hennings78@hotmail.com

Guldklumperne hold 1

Holdnr. FB01

FORÆLDRE/BARN ÅRGANG '17 OG '18

Guldklumperne er for de allermindste og deres forældre, som for første gang skal bevæge sig ind i gymnastikkens verden. Om børnene kan gå eller ej, er ikke nogen hindring. 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 redskabsbaner 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.



Max antal deltagere:

22 børn

Træningstidspunkt:

Torsdag 16:15-17:00

Træningssted:

Idrætshuset v/Den Kristne Friskole

Instruktør:

Dorthe D. Ohlsen

Kontakt:

dortheohlsen@outlook.dk

Hjælpeinstruktør:

Helle Nasser

Opstart:

Uge 37

Guldklumperne hold 2

Holdnr. FB02

FORÆLDRE/BARN ÅRGANG '17 OG '18

Guldklumperne er for de allermindste og deres forældre, som for første gang skal bevæge sig ind i gymnastikkens verden. Om børnene kan gå eller ej, er ikke nogen hindring. 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 redskabsbaner 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.



Max antal deltagere:

22 børn

Træningstidspunkt:

Torsdag 17:00-17:45

Træningssted:

Idrætshuset v/Den Kristne Friskole

Instruktør:

Dorthe D. Ohlsen

Kontakt:

dortheohlsen@outlook.dk

Hjælpeinstruktør:

Marlene Roost Radoor

Opstart:

Uge 37

Boblerne

Holdnr. FB03

FORÆLDRE/BARN 1-3 ÅR

Boblerne er et søndags hold, hvor både børn og forældre får sved på panden. Vi skal synge, danse, lege med faldskærm, bolde, balloner og have det sjovt på redskabsbanen. Mor/far er aktiv deltagende, så I sammen får en sjov og dejlig gymnastiktime.

Vi glæder os til at se jer.



Max antal deltagere: 25 børn
Træningstidspunkt: Søndag 10:00-11:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Linda Berndt
Kontakt: 28946190, l.berndt@hotmail.com
Hjælpeinstruktør: Steffan Helms

Krudtuglerne

Holdnr. FB04

FORÆLDRE/BARN ÅRGANG '16 OG '17

Krudtuglerne er et hold for både børn (årg. 16-17) og deres forældre, som synes det er sjovt at gå til gymnastik sammen og gerne vil have en aktiv og sjov time i gymnastiksalen.

Motorikken er i fokus igennem leg og bevægelse. Bevægelsen vil især foregå på redskabsbaner og til god musik. Vi skal løbe, hoppe, krybe, kravle og lave bevægelses- og sanglege hver gang.

Vi ser frem til en god sæson med fart over feltet. Husk at tilmelde både barn og forælder. Sæsonen sluttes af med en opvisning i marts.



Max antal deltagere: 25 børn
Træningstidspunkt: Onsdag 16:15-17:15
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktører: Nine Vig Nielsen, Kamilla Bjørn Bergstedt
Kontakt: nine88_@hotmail.com
Hjælpeinstruktør: Anette Gamborg

Fartbøllerne

Holdnr. FB05

FORÆLDRE/BARN CA. 4-6 ÅR

Er dit barn ca. mellem 4 og 6 år, og kunne I godt tænke Jer at tilbringe noget kvalitetstid sammen, hvor I samtidig er aktive- så er vores nye hold "Fartbøllerne" helt sikkert noget for Jer! Hver mandag fra kl.16-17 vil vi lave nogle sjove forældre/barnøvelser, forskellige aktivitets- og bevægelseslege og slutte af med fri leg på forskellige redskabsbaner, hvor motorikken og fysikken bliver udfordret. Vi garanterer, at både forældre og børn får rig mulighed for at få lidt ekstra kulør i kinderne, samtidig med at vi har det sjovt og rårhygger os i hinandens selskab. Vi glæder os til at skyde gymnastiksæsonen 2019/2020 igang sammen med Jer!



Max antal deltagere: 30 børn
Træningstidspunkt: Mandag 16:00-17:00
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktører: Stine Haugård Jochimsen, Helle Martensen
Kontakt: Stin3_olsen@hotmail.com, Helle_pelle_ma@hotmail.com
Hjælpeinstruktør: Lena Nielsen
Opstart: Uge 37

Far Barn

Holdnr. FB06

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 redskabstilvænnning, 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.



Max antal deltagere: 60 børn
Træningstidspunkt: Tirsdag 17:00-18:15
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen
Instruktører: Claus Duus Hald, Gert Østerby, Søren Christensen
Kontakt: clausduushald@gmail.com, gertviking@hotmail.com

Børnegruppen

Alle instruktører og hjælpere står klar i uge 36 til, at byde jer velkommen til en aktiv gymnastiksæson. Børnegruppen tilbyder gymnastik til børn i alderen 4-7 år. I skal vælge det hold, der passer allerbedst til jeres barn.

Børnegruppen tilbyder også børneyoga. Det er et fantastisk hold for børn i alderen 6-10 år. Her lærer børnene at finde sig selv og den indre ro.

Hvis I har spørgsmål til holdet, så kontakt den ansvarlige instruktør på holdet.

Vel mødt til en aktiv gymnastiksæson i Børnegruppen.

Vildbasserne

PIGER OG DRENGE 4-6 ÅR

Holdnr. B01

Vi søger drenge og piger
I alderen 4-6 år
Lige et hold for dig
Der må gerne være krudt i numsen
Bevægelse med og uden musik
Alle redskaber skal frem
Sang og sjov har vi masser af
Slippe fantasien løs
Elsker at lege
Røde i hovedet bliver vi alle sammen
Nødvendigt bliver det med vanddunken
Er det noget for dig, ses vi til gymnastik



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Onsdag 16:30-17:30
Træningssted: Idrætshuset v/Den Kristne Friskole
Instruktør: Charlotte Karlsen mfl.
Kontakt: vimmerhale@hotmail.com

Trutlierne

PIGER OG DRENGE 4-5 ÅR

Holdnr. B02

Trutlierne er et hold for børn i alderen 4-5 år. Du skal have masser af energi og gåpåmod. Vi tager på eventyr og laver rim og remser. Vi leger rytme og spring med hop og sving. Vi skal have det sjovt, og hvis du er klar med masser af energi, så ses vi om mandagen på trutlierne.

Vi glæder os til at se dig.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 17:00-18:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Julie Magaard, Sidsel Barasinski
Kontakt: Jmagaard@hotmail.com
Sidselbarasinski@hotmail.com



FORMAND FOR BØRNEGRUPPEN

Marlene Roost Radoor

Telefon: 2789 8835

Mail: marleneroost@gmail.com

Minifræs

Holdnr. B03

PIGER OG DRENGE 5-7 ÅR

Er du en frisk dreng eller pige, sprængfyldt med energi og godt humør, og har du lysten til at lave/lære en masse gymnastik- så er Minifræs holdet lige noget for dig.

Der vil være fart over feltet, når vi skal løbe, hoppe, rulle og svinge til højt musik. Timen vil starte med opvarmning (leg el. lille rytmisk serie), og derefter går det løs på udfordrende redskabsbaner. Vi skal også arbejde med de grundlæggende øvelser indenfor gymnastikken (kolbøtter, håndstand og vejrmøller)

Det bliver mega sjovt, og vi får helt sikkert sved på panden. Så grib drikkedunken og kom af sted. Vi glæder os til at se dig.



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Tirsdag 16:30-17:30
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Henriette H. Nielsen
Kontakt: 4224 2397
Hjælpeinstruktør: Linda Berndt

Børne Yoga

Holdnr. B04

PIGER 6-10 ÅR

Yoga er sundhed og velvære, både fysisk og psykisk. Yogaen giver børn overskud, harmoni og balance i hverdagen.

Til børne yoga leger vi os ind i yogastillingerne ved hjælp af historiefortællinger. Vi starter med opvarmning. Herefter vil vi arbejde med klassiske yogastillinger og afslutte med afspænding, hvor børnene får lov at komme helt ind i sig selv ledsaget af meditativt musik.

Igennem yoga vil vi forsøge at hjælpe børnene med at finde ro, at mærke og lytte til sig selv, og herigennem opleve en følelse af glæde og harmoni.



Max antal deltagere: 14
Træningstidspunkt: Mandag 17:00-18:00
Træningssted: Sct Severin skolen - Drengesal
Instruktør: Gitte Harby Sørensen
Kontakt: 2365 8911

Springgruppen

Hej allesammen

Efteråret nærmer sig med hastige skridt, og dermed skal vi traditionen tro, i gang med en ny gymnastiksæson. Selvom efteråret byder på mindre sol, grå dage og visne blade, behøver det ikke være trist og kedeligt.

I år har vi forstærket instruktørholdet med veluddannet hjælp udefra, så vi kan stå endnu bedre rustet, når vi skal tage imod børnene i uge 36.

Så hvis du finder et hold, der lyder sjovt og udfordrende for dig, er du yderst velkommen til at komme og prøve kræfter med det.

Vi glæder os til at tage imod dig!



FORMAND FOR SPRINGGRUPPEN

Dennis McGregor

Telefon: 2963 8874

Mail: dmcgregor007@me.com

Microjumpers

Holdnr. S01

DRENGE 0.-2. KLASSE

Er du en Microjumper? På dette spændende hold bliver drengenes motoriske færdigheder udfordret på den sjove måde. Vi starter forsigtigt op, så drengene lærer at lave et godt afsæt og en god forlæns rulle, og senere lærer de saltoer.

Vi lægger vægt på sikker modtagning og på variation i træningen. Så Microjumpere skal både lege på redskabsbaner, og lære at koordinere kroppen ved at bevæge sig som dyr. Vi skal lave parkour, og vi skal springe seje spring.

Vi lægger vægt på at understøtte det, at være en god kammerat, mens vi microjumper... og glæder os til at se dig og din gode kammerat!

Max antal deltagere: 30

Træningstidspunkt: Onsdag 17:30-18:30

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen

Instruktør: Jacob Nielsen

Kontakt: 9360 5752, Jaco045b@gmail.com

Hjælpeinstruktør: Bertram mfl.



Springfiduserne

Holdnr. S02

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, araberspring, 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 gymnastiktøjet frem, sæt håret op, og lad dine smykker blive hjemme. Så weekenden kan begynde.

Max antal deltagere: 60

Træningstidspunkt: Fredag 17:00-18:15

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen

Instruktører: Pernille, Bente, Maja

Kontakt: 4172 7862, 2231 4804, 2452 8474

Hjælpeinstruktører: Emmeli, Christian, Tilde, Cecilie mfl.



Springlignerne

Holdnr. S03

PIGER OG DRENGE 0.-2. KLASSE

Er du dreng eller pige i 0.-2. klasse?

Er du til fart, leg og seje spring?

Har du lyst til at lave vejrmøller, stå på hænder og lave saltoer?

Har du mere krudt tilbage fredag eftermiddag?

Så glæder vi os til at se dig og dine venner til 1 time med sved på panden, udfordringer for hjernen, og smil på læben.

Max antal deltagere: 50

Træningstidspunkt: Fredag 16:00 -17:00

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen

Instruktører: Kirsten, Stefan mfl.

Kontakt: 2266 0860, norgaard@matschke.dk



Springtøserne

Holdnr. S04

PIGER 3.-5. KLASSE

Hej tøser - Så starter endnu en sæson op, hvor vi skal springe, lave individuel udvikling, hygge, grine og skabe nye bekendtskaber.

Der er plads til alle, så uanset om du er en erfaren eller en ny gymnast, så finder vi den rette udvikling til dig.

Vi skal lære en masse teknik, så vi kan lave springene bedst muligt, lære at springe sikkert og videreudvikle vores niveauer

Vi er klar, er du?

Max antal deltagere: 60

Træningstidspunkt: Mandag 18:45-20:00

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen

Instruktører: Maria Reinhardt Christensen, Lars Feddersen

Kontakt: 6021 4008, maria@gulvsliver.dk, 2758 1174, Larsfedder@gmail.com

Hjælpeinstruktører: Bertram, Mathilde, Kirstine, Christina, Emmeline, Ditte, Jacob, Rikke



Jumping Jacks

Holdnr. S05

DRENGE 3.-5. KLASSE

Så er det tid til endnu en fed sæson med en masse seje spring og fuld fart frem.

Vi skal lære en masse teknik og blive gode til at springe salto (både forlæns og baglæns) og med skruer. Desuden skal vi lære bane-spring som kraftspring og flikflak.

Uanset om du er ny eller gammel på holdet, får du med garanti en masse udfordringer!

Vi glæder os til at se jer og til at få en mega fed sæson.

Max antal deltagere: 40
Træningstidspunkt: Mandag 17:30 -18:45
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen
Instruktør: Lars Feddersen, Kirstine Kragelund
Kontakt: 2758 1174, 2482 6910, kirstine.k.jensen@gmail.com
Hjælpeinstruktører: Bertram, Matthias



Multispring

Holdnr. S06

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 merudgift på max 100 kr. til noget fedt tøj, som vi skal have på til opvisningerne.

Max antal deltagere: 60
Træningstidspunkt: Onsdag 18:30 -20:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen
Instruktør: Kenneth Haas, Mathilde Bonde og Kirstine Kragelund
Kontakt: 4075 2433, Kenneth.haas@gmail.com
Hjælpeinstruktør: Bente mfl.



Juniormix

Holdnr. S07

PIGER OG DRENGE 6. KLASSE TIL 16 ÅR

Juniormix er holdet for drenge og piger, som gerne vil lære at springe, eller som vil forbedre deres spring. I år har vi til netop dette hold fået veluddannet forstærkning udefra, så skulle du have mod på at udfordre dig selv, er vi klar til at give dig en tryk modtagning i avancerede 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.

Vores mål er at udvikle alle gymnasternes tekniske kunnen uanset niveau og erfaring.



Max antal deltagere: 50
Træningstidspunkt: Onsdag 20:00-21:30
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen
Instruktør: Kenneth Haas
Kontakt: 4075 2433, kenneth.haas@gmail.com
Hjælpeinstruktører: Mogens, Jacob, Martin, Magnus, Kirstine, Mathilde

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



Rytmegruppen

Man bliver glad af at bevæge sig til musik sammen med andre. Det gælder uanset alder, form og erfaring - og vi har plads til alle!

Rytmegruppen byder nemlig på fire hold i denne sæson.

Holdene henvender sig til hver sin aldersgruppe, og uanset hvilket hold du vælger, kan du forvente nogle sjove og hyggelige timer, med fokus på den gode rytmegymnastik.

Vi glæder os til at se dig :-)



KONTAKTPERSON

Pernille B. Christiansen

Telefon: 4172 7862

Mail: pernille-b@hg-gym.dk

Piger 0.-2. klasse

Holdnr. R01

Er du pige og går i 0.-2. klasse, så er dette hold lige noget for dig.

Tag 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.

Vi glæder os til at se DIG og dine veninder!



Max antal deltagere: 22

Træningstidspunkt: Tirsdag 17:00-18:00

Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal

Instruktør: Charlotte H. Blunck

Kontakt: 2345 8899

Hjælpeinstruktører: Lotte Bang

Haderslevs unge piger

Holdnr. R02

PIGER 7.-9. KLASSE

Haderslevs unge piger er for piger i aldersgruppen 7.-9. klasse, som elsker rytme og at nørde inde for gymnastikken. Vi skal give den maks gas med rytme, grundgymnastik, udtryk, kroppen, lege og meget mere. Vi skal lære hinanden at kende, skabe nye venskaber og sidst men ikke mindst, skal vi have nogle sjove timer sammen.

Vi forventer seriøsitet, positivitet og glæde.

Så skynd dig at tage din veninde med under armen, og så glæder vi os til vi ses til nogle sjove timer.

Du kan forvente en udgift til dragt på max 250 kr.



Max antal deltagere: 30

Træningstidspunkt: Onsdag 18.30 - 20.00

Træningssted: Sct Severin skolen - Pigesal

Instruktører: Ida Berg, Andreas Rossen Nissen

Kontakt: 6172 6368, ldax7673@hotmail.com

5059 5925, andreasnissen@gmail.com

HaPS - Haderslev Piger Seksten+

PIGER 16+

HaPS er for den øvede gymnast, der vil mere. Hende, der ønsker at udfordre sig selv, tør sætte sin udvikling og dygtighed i centrum og samtidig være en del af holdet. Vi skal svede, grine og bevæge os i alle retninger. Vi skal udfordres og udforske, når vi arbejder med grundgymnastik, teknik, udtryk, bevægelsesglæde, musikfornemmelse mv. Der forventes seriøsitet og dedikation. Det bliver godt! Du kan forvente en merudgift til dragt på max 500 kr.

Ved stor interesse kan der blive udtagelse. I så fald:

26/8: Fortræning 1 | 2/9: Fortræning 2 (tilmeldingsfrist) | 9/9: Udtagelse

Find os på Facebook: HaPS 19/20 og Instagram: @hapsegymnastik

Max antal deltagere: 45

Træningstidspunkt: Mandag 20:00-22:00

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen

Instruktører: Anne Laursen Hald, Nine Vig Nielsen (og gæsteinstruktører)

Kontakt: anne.laursen24@gmail.com

Opstart: Uge 35

Holdnr. R03



HG RUK - Rytmiske Unge Kvinder

KVINDER (25+ VEJLEDENDE)

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 sæsonen være 2-3 ekstra træninger. Den første ligger allerede sidst i september.

Max antal deltagere: 50

Træningstidspunkt: Tirsdag 19:30-21:00

Træningssted: Favrdalskolen - Hal

Instruktør: Pia Mørk

Kontakt: 2363 9337

Hjælpeinstruktør: Lena Kjær Bramsen

Holdnr. R04



Fitnessgruppen

Så er det næsten NU! – sommeren går på hæld, og du kan på de følgende sider se, hvad vi i Fitness-gruppen kan tilbyde dig at gå til i HG i den kommende sæson. Instruktørerne har som vanligt holdt deres evner ved lige med diverse kurser, så du kan forvente kompetent, opdateret undervisning.

Vi udvider i år med flere hold med fokus på puls og styrke, deriblandt også et ekstra crossgym hold, desuden flere udendørshold samt "gamle kendinge" som yoga, pilates, zumba mm. Et andet nyt tiltag er morgentræning – så hører du til A-menneskerne, kan du træne allerede kl. 6.30 om torsdagen.

Vi byder dig VELKOMMEN til vores træningsfællesskab, hvor smil på læben er lige så selvfølgeligt, som sved på panden.

NB: På nogle hold arbejdes der med småredskaber, som den enkelte deltager selv betaler og således ejer/medbringer til træning. Det drejer sig bl.a. om redondobolde og lange elastikker. Beløbet vil være under 100 kr.

FORMAND FOR FITNESSGRUPPEN



Dorthe Brandborg Olsen

Telefon: 4061 1366

dorthe@brandborg.org

Zumba® Kids

Holdnr. F01

PIGER OG DRENGE 10-15 ÅR

Så er vi klar til endnu en Zumba® Kids sæson for alle piger og drenge i alderen 10-15 år. Til Zumba® Kids kommer du til at lære nogle rigtig fede moves til alverdens forskellige musikgenrer. Musikken er latininspireret, men der kan også snige sig lidt MGP eller andre sange, som du hører i radioen, ind i timen. Vi træner motorik og øver os i at huske de forskellige trin, til de koreografier, vi får lært igennem sæsonen.

Vi skal huje, råbe, lege og have sved på panden, og så skal vi have det rigtig sjovt sammen. Sæsonen slutes af med en opvisning.

Alle instruktører er certificerede Zumba® Kids instruktører.



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Mandag 17:00-18:00
Træningssted: Idrætshuset v/Den Kristne Friskole
Instruktør: Dorthe D. Ohlsen
Kontakt: dorteohlsen@outlook.dk
Hjælpeinstruktør: Lena Kjær Bramsen

Zumba® Fitness/ Zumba® Toning

Holdnr. F02

KVINDER OG MÆND FRA 16 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. Zumatimen bliver en blanding af alm. Zumba-Fitness® 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, for at deltage hele sæsonen. Vi glæder os, til vi ses – både nye og tidligere deltagere.

Alle instruktører er certificerede Zumba® instruktører.



Max antal deltagere: 35
Træningstidspunkt: Mandag 18:30-19:30
Træningssted: Idrætshuset v/Den Kristne Friskole
Instruktør: Dorthe D. Ohlsen
Kontakt: dorteohlsen@outlook.dk
Hjælpeinstruktør: Lena Kjær Bramsen

Step & Styrke

Holdnr. F03

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Step & Styrke består af konditions- og styrketræning. Konditionstræningen vil være step. Step er en funktionel og sjov træningsform på bænk, som giver sved på panden. Vi starter med grundtrin, og bygger gradvist niveauet op, til en mere udfordrende koreografi. Styrketræningen vil primært være EFFEKT-træning. I EFFEKT arbejder vi med hele kroppen, og kommer alle muskelgrupper igennem. Formålet med EFFEKT er at skabe større kropsbevidsthed, bedre holdning, samt at gøre kroppen stærkere, og mere udholdende. Der vil være øvelser med og uden redskaber.

Instruktøren er DGI uddannet Stepinstruktør og DGI uddannet EFFEKTinstruktør.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Onsdag 18:00-19:30
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Lene Jakobsen
Kontakt: lene1803@gmail.com

Puls & Styrke

Holdnr. F04

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

Holdet er for dig der vil styrke dine muskler og samtidig få sved på panden. Der arbejdes i intervaller for at få mest muligt ud af træningen



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Torsdag 17:00-18:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Tina Thulesen
Kontakt: thulesentina@hotmail.com

Fit og funktionel træning

Holdnr. F05

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Fit og funktionel træning er en blanding mellem pulstræning og styrketræning. Programmet vil altid være sjovt, effektivt og varieret.

Træningen vil primært være med egen kropsvægt, men vi vil også arbejde med forskellige redskaber, og i løbet af en træning kommer du igennem hele kroppen.

Er du frisk på en time, hvor du får sved på panden, smil på læben og styrket din muskeltur, så kom og vær med!



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Mandag 18:00-19:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Michelle Kjelsmark Nissen
Kontakt: Kjelsmark1995@gmail.com
Hjælpeinstruktør: Anna Mette Byg Kramer
Opstart: Uge 37

MixFit - MoveBetter

Holdnr. F06

KVINDER OG MÆND FRA 16 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, stationstræning, 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 bevæge kvalitet 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!



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Onsdag 19:00-20:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal
Instruktør: Dorthe Brandborg Olsen
Kontakt: 4061 1366

Fra onepack to sixpack

Holdnr. F07

MÆND FRA 18 ÅR

Styrke- og pulstræning, hvor kroppen kommer på en udfordrende, og anderledes træningsform. Træningen vil være et mix 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 rodondobold og elastik, så medbring dem!



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 19:00-20:15
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal & Drengesal
Instruktør: Dorte Kofod Christoffersen
Kontakt: dkc@sosy-syd.dk
Hjælpeinstruktør: Jacob Kurtmann

Styrk din ryg!

Holdnr. F08

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Træningen er for dig som gerne vil styrke hele kroppen med fokus på ryggen. Du kan have været igennem et forløb, hvor det anbefales, at du holder kroppen i gang eller måske tænker du bare, at du skal i gang med at træne.

Træningen er en blanding af muskeltræning, stabilitetstræning, kondition og afspænding - altså et mix af forskellige træningsformer. Træningen er tilrettelagt, så alle kan være med, uanset om du er vant til at dyrke motion eller ej. Der tages hensyn til den enkelte deltagers udfordringer, men det forventes, hvis du har/har haft skader, at du er bevidst om, hvad du kan og må.

Ved spørgsmål, så ring endelig.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Tirsdag 19:00-20:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktører: Linda S. Bonde, Caroline Moos
Kontakt: 3055 6347

GodMorgenGym

Holdnr. F09

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

Hvorfor skal du med på holdet GodMorgenGym? Fordi det er dejligt at få sig rørt inden, du måske skal videre på job.

Det vil hovedsageligt være måtte øvelser i form af pilates- balance åndedræt og lidt effekt øvelser. Vi vil bruge store og små bolde med og uden vægt, pilatesrulle mm.

Du vil få rørt hele kroppen, og afslutningsvis vil der være tid til at trække vejret dybt ned i maven.

Glæder mig til at se dig.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Torsdag 06.30-07.30
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev - Sal 4
Instruktør: Jane Ulm Tramm
Kontakt: 2637 1029, jut@live.dk

Jumping Fitness 1, 2 og 3

Holdnr. F10

Holdnr. F11

Holdnr. F12

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 rygeøvelser og også bruge forskellige træningsredskaber undervejs som fx håndvægte.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: F10: Mandag 17:00-18:15
 F11: Mandag 18:15-19:30
 F12: Søndag 9:30-10:45
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Anja Maimburg Loff
Kontakt: 6048 1713

Pilates

Holdnr. F13

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Pilates er et system af stræk- og styrkeøvelser, udviklet for mere end 100 år siden. Pilates træning styrker musklerne og gør dem samtidig smidige og udholdende.

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

Pilates træningen er skånsom og samtidig udfordrende, og du vil opleve, at selvom træningen er rolig, vil du alligevel kunne mærke musklerne efterfølgende.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 16:45-17:45
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal
Instruktør: Anni Bram
Kontakt: annibram@hotmail.com
Hjælpeinstruktør: Michelle Kjelsmark Nissen
Opstart: Uge 37

Pilates - stræk, styrke og balance

Holdnr. F14

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Pilates er et system af stræk- og styrkeøvelser. Pilates skaber større kropsbevidsthed, gør musklerne smidige, spændstige og udholdende - pilates gir en flot holdning og en stærk core. Dette hold er for dig, der ønsker en grundlæggende pilates træning, med god energi og udfordringer. Vi vil trods træningens milde tempo, få sved på panden og få styrket alle kroppens muskler - store som små. Vi skal arbejde med kroppens naturlige holdning, vejtrækning, stræk, styrke og balance. Øvelserne laves med og uden redskaber.

Holdet er for alle, uanset baggrund og niveau. Jeg glæder mig til vi ses.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Onsdag 18:00-19:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal
Instruktør: Winnie McGregor
Kontakt: 2336 4161, wicomc@icloud.com

Pilates for øvede

Holdnr. F15

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Pilates er et system af stræk- og styrkeøvelser. Øvelserne fokuserer på træning af både små og store muskler, hvor vi styrker musklerne, gør dem smidige, spændstige og udholdende.

Du kender de grundlæggende øvelser i Pilates, og du har gået til Pilates i minimum et år. Du vil gerne udfordres endnu mere, og arbejde videre med diverse redskaber, som redondo bold, elastikker, foam roller, samt andre spændende redskaber. I træningen lægges der stor vægt på korrekt udførelse af øvelserne, og at der er fokus på hele kroppens muskulatur. Hver time afsluttes med afspænding/udspænding.



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Tirsdag 18:00-19:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Linda S. Bonde
Kontakt: 3055 6347

Yoga for alle

Holdnr. F16

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Om du er smidig eller stiv, tyk eller tynd, gammel eller ung er lige meget. Sikkert er det, at du bliver stærkere, gladere og sover bedre. Du øger din smidighed og styrke, samtidig med at du opnår en bedre fordøjelse og koncentrationsevne. Skavanker, som ondt i ryggen forsvinder, og du får ro i sindet samt større modstand mod stress.

Vi udforsker forskellige yogaformer som Hatha, Flow og Yin yoga. Alle kan blive udfordret, men på hver sit niveau. Du kan både få sved på panden og opleve dyb afslapning. Timen afsluttes altid med en afspænding og meditation, hvor øvelserne får mulighed for at rodfæste sig, og virke endnu bedre.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 16:45-18:00
Træningssted: Louiseskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Lisbeth Bach Rasmussen
Kontakt: 2229 2139
Hjælpeinstruktør: Linda Berndt

Yoga - mandag

Holdnr. F17

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Yoga er en alsidig træningsform, der giver dig balance, styrke, udholdenhed og smidighed – og samtidig er der plads til både indre ro, fordybelse og koncentration. Yogatimen vil være varieret, så nogle af øvelserne foregår i flow, mens andre er mere statiske.

Forbered dig på en time med både dynamiske skift og dybe stræk, og derfor vil timen på nogle tidspunkter kræve energi og øge din styrke, mens den på andre tidspunkter giver tid til indre ro og fordybelse. Vi vil komme igennem både stående, siddende og liggende øvelser, så i løbet af timen arbejdes hele kroppen igennem, og det hele afsluttes med afspænding.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 18:00-19:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal
Instruktør: Anni Bram
Kontakt: annibram@hotmail.com
Opstart: Uge 37

Yoga - for styrke og balance

Holdnr. F18

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Yoga er en gammel træningsform, med fokus på den indre og ydre - ro, balance, styrke og harmoni. Jeg vil i min undervisning, forbinde det fysiske og det mentale, med vejrtrækningsøvelser, og forskellige stillinger. Endvidere vil min undervisning tage udgangspunkt i Hatha yoga, som består af både blide stræk, og fysisk krævende stillinger. Disse kan varieres, alt efter hvor netop du er, i din yogapraksis. Timen afsluttes med en afspænding (savasana) og meditation.

Medbring gerne egen yogamatte.



Max antal deltagere: 15
Træningstidspunkt: Onsdag 17:00-18:00
Træningssted: Louiseskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Jane Kathrine Kulmbach
Kontakt: 2236 9608, janekathrine@hotmail.com

Yoga - torsdag

Holdnr. F19

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

Du bliver undervist i Hatha yoga.

Yoga er for dig, der gerne vil blive mere smidig og styrke dine muskler på en anden måde. Og til dig, som gerne vil øge din kropsbevidsthed, dit nærvær og din følelse af velvære. Yoga har en gavnlig effekt på organer, muskler og led.

Yogatimen kan indeholde både dynamiske øvelser og mere rolige, hvor man bliver lidt længere i øvelsen.

Timen sluttes af med afspænding/meditation.



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Torsdag 17:00-18:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal
Instruktør: Dorte Overgaard Jordoson
Kontakt: 2849 2724
Hjælpeinstruktør: Agnethe Gøgsig

CrossGym

Holdnr. F20

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 igennem, 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!



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Mandag 20:15-21:15
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal & Drengesal
Instruktør: Jacob Kurtmann
Kontakt: 5217 1222
Hjælpeinstruktør: Cecilie Elmstrøm

Cross

Holdnr. F21

KVINDER OG MÆND 16-30 ÅR

Cross er 1 time om ugen, hvor vi vil arbejde med vores puls og muskler i form af øvelser, hvor vi bruger vores egen kropsvægt og enkelte redskaber.

Hver gang vil der være fokus på at komme omkring alle muskelgrupper. Holdet er for dig, der gerne vil komme i en bedre fysisk form, svede og samtidig have det sjovt med andre.

Kom og vær med!



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Tirsdag 19:00-20:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal
Instruktør: Cecilie Elmstrøm
Kontakt: cecilie@elmstroem.dk

MB Outdoor

Holdnr. F22

KVINDER OG MÆND FRA 16 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. MB Outdoor er 6 gange fra uge 36 til og med uge 41.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Tirsdag 18:30-19:30 (ca)
Træningssted: Udendørs
Instruktør: Dorthe Brandborg Olsen
Kontakt: 4061 1366

Naturfitness

Holdnr. F23

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Kom til en fantastisk fitness time i naturen. Vi flytter træningen udendørs og nyder den friske natur samtidig. En time vil bestå af opvarmning, gang/løb - helt på det niveau, du er på – du bestemmer selv farten – styrketræning af hele kroppen, leg og afslutningsvis udstrækning. Styrketræningen vil primært være med egen kropsvægt og brug af de muligheder naturen bringer. Vi mødes på parkeringspladsen i Vesterskoven, via Louisevej, de første par gange, men træningen kan også foregå andre steder.

Vi sætter pris på et godt grin og en frisk replik. Vi glæder os til at se dig!

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



Max antal deltagere: 30

Træningstidspunkt: Tirsdag 17:00-18:00

Træningssted: P-pladsen i Vesterskoven

Instruktører: Lene Jakobsen, Jane Tramm

Kontakt: lene1803@gmail.com, jut@live.dk

Naturtræning - Lad naturen bevæge dig

Holdnr. F24

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Her er holdet til dig, som vil bruge naturen som træningssal og opleve velværen og den afstressende effekt ved at motionere under åben himmel.

Til Naturtræning benytter vi de muligheder, som naturen tilbyder via terræn, vejrlig, sanseindtryk og naturlige 'rekvisitter' til at lave øvelser, hvor alle kan være med. Holdet er for alle (fra 16 år), som har lyst til at bevæge sig i og med naturen, i en god kombination af træning af både krop, sind og smilebåndet.

Vi tager også hensyn til dig med psykiske eller fysiske udfordringer.



Max antal deltagere: 15

Træningstidspunkt: Lørdag 9:00-10:00

Træningssted: Vi starter i Vesterskoven (Louisevej), men der vil være andre træningssteder i løbet af sæsonen

Instruktør: Lene Kristine Kulmbach

Kontakt: 4276 6525

Voksengruppen

Velkommen i Voksengruppen

Igen i år har Haderslev Gymnastikforening et tilbud til den aktive voksne, der gerne vil røre sig.

Gymnastik er en af de få idrætsformer, du kan dyrke, fra du har lært at gå.

Holdene i voksengruppen indbyder til hyggeligt og sportsligt samvær med ligesindede.

Jeg kan lide idéen med at blive ældre med motion – i stedet for gammel uden motion.

I år tilbyder vi som noget nyt SMART Training – der kort sagt handler om træning af hjernen via fysiske øvelser.

Vi byder også velkommen til flere nye instruktører i Voksengruppen – som alle glæder sig til at møde jer.

Vi har mange forskellige tilbud

- for dig der vil selv afsted
- for jer der vil gå sammen med både mænd og damer
- for dig der vil til opvisning
- for dig der vil træning
- for dig der vil afsted til yoga, EFFEKT eller pilates.

På enkelte hold arbejdes der med småredskaber som man evt. har mulighed for at købe og eje/medbringe til personlig brug (typisk beløb under 100 kr.) Se programmet igen og find lige dit hold.



FORMAND FOR VOKSENGRUPPEN

Fanny N. Iwersen

Telefon: 2993 3208

Mail: Fanny1808@mail.dk

HerreMotion

Holdnr. V01

MÆND

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. Holdet trænes af 3 instruktører.

Max antal deltagere: 60

Træningstidspunkt: Mandag 19:30-20:30

Træningssted: Favrdalskolen - Hal/Gymnastiksal

Instruktører: Marga Nissen, Minna Pedersen, Anna Meyer

Kontakt: 6177 5475

Opstart: Uge 37



Træning og motion

Holdnr. V02

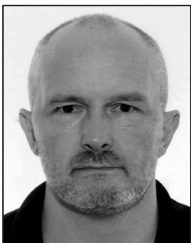
MÆND

Der vil blive arbejdet med hele kroppen. Dvs de store muskelgrupper, styrke, smidighed, balance, udholdenhed og samarbejde.

En god blanding af klassisk 'stræk og bøj' og nyt gymnastik, hvor vi får pulsen op og sved på panden.

Traditionen tro er der hygge-volley den sidste halve time, for dem der har lyst.

Holdet deltager ikke i forårsopvisningen.



Max antal deltagere: 30

Træningstidspunkt: Tirsdag 18:30-20:00

Træningssted: Sct Severin skolen - Drengesal

Instruktør: Søren Aagaard

Kontakt: 2042 7160

Opstart: Uge 37

Kvindeholdet

Holdnr. V03

KVINDER

Er du frisk på sved, bevægelse og udfordringer? Så er Kvindeholdet noget for dig. Du skal gerne tidligere have dyrket gymnastik - eller stadigvæk dyrke gymnastik.

Der vil være fysisk træning, grundtræning og forskellige bevægelsesudfordringer for både krop og hjerne.

Vi vil arbejde henimod at sætte et opvisningsprogram sammen og deltage i 3-4 opvisninger.

Vi er klar til holdet. Er du klar?



Max antal deltagere: 40

Træningstidspunkt: Mandag 19:30-21:00

Træningssted: Favrdalskolen - Hal/Gymnastiksal

Instruktører: Pernille Krog Scherrebeck,

Maja Stenosgade Østerby

Kontakt: 2066 5651, 6178 0678

Opstart: Uge 37

HG's damer

Holdnr. V04

KVINDER

På HG's damer vil den ugentlige træning bl.a. indeholde muskeludholdenhed, smidighed, styrke, kondition, balance m.m. En træning hvor pulsen vil komme op hver gang. Det sociale vil også være i højsædet, og der er plads til sjov og hyggesnak. Der arbejdes hen mod opvisning ved sæsonens slutning.

Er du klar til at blive udfordret? Glæder mig til at byde dig velkommen.



Max antal deltagere: 30

Træningstidspunkt: Tirsdag 19:30-21:00

Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal

Instruktør: Anna Meyer

Kontakt: 6177 5475

Gym med gang i

Holdnr. V05

KVINDER 40+

Holdet er for dig, der gerne vil have trænet din krop med en god gang grundgymnastik med kondition, styrke, smidighed, krydret med lidt hjernegymnastik. Samtidig skal der være tid til den sociale del med en lille ordveksling med sidemanden, imens du får sved på panden. Et par gange i løbet af sæsonen, vil vi mødes efter træning til et hyggearrangement.

Mød op, ny, - som rutineret gymnast. Jeg er parat til en ny sæson 2019/2020 med I friske "Gym med gang i" damer.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 18:00-19:15
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Minna Pedersen
Kontakt: 3035 9836

Sjov og Glad Motion

Holdnr. V06

KVINDER

Hej damer, så starter vi på en ny sæson, og det er onsdag formiddag.

Holdet er for alle damer, så glem "støvsuger" og kom og vær med. Tag naboen og veninden med. Vi skal have en god gang opvarmning, og få pulsen op. Vi skal bruge nogle nye håndredskaber og massagebolde, og slutter af med en god afspænding. Vi har et godt kammeratskab, og der er altid plads til en til.

Sæt kryds i kalenderen og kom og vær med.

Jeg glæder mig til at se både "gamle" og nye damer.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Onsdag 9:50-10:50
Træningssted: Den Tyske Skoles Gymnastiksal
Instruktør: Tove Aalund Larsen
Kontakt: 2149 0431
Opstart: Uge 37

Glad motion/afspænding

Holdnr. V07

KVINDER

Kom og vær med!

Alle er velkomne, uanset alder, til 1 times glad gymnastik, hvor hele kroppen får motion fra top til tå.

Alt til glad klavermusik.

Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Torsdag 15:00-16:00
Træningssted: Idrætshuset
 v/Den Kristne Friskole
 Lisbeth Alnor, Grethe Bosack
 haraldalnor@webspeed.dk
Instruktører:
Kontakt:
Opstart: Uge 38



Mandagsdamer

Holdnr. V08

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"

Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 17:00-18:15
Træningssted: Sct Severin skolen - Pigesal
Instruktører: Anna Meyer, Ingelise Sorgenfri, Ellen Tramm, Jette Nielsen
Kontakt: 6177 5475
Opstart: Uge 37



Rund & Dejlig

Holdnr. V09

KVINDER

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.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Onsdag 17:00-18:00
Træningssted: Sct Severin skolen - Pigesal
Instruktør: Anne Marie Friis Knudsen
Kontakt: 2175 7476, anjoknudsen@gmail.com

Pilates m EFFEKT krydret med styrke

Holdnr. V10

KVINDER

Du vil blive udfordret på balancen med den store træningsbold, ligesom vi vil arbejde med redondobolde, foam roller, håndvægte, elastikker og andre spændende redskaber. 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.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Tirsdag 18:15-19:15
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Ingelise Sorgenfri
Kontakt: ingelisebang@outlook.com
Opstart: Uge 37

Pilates med EFFEKT

Holdnr. V11

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.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Onsdag 9:00-10:00
Træningssted: Idrætshuset v/Den Kristne Friskole
Instruktør: Ingelise Sorgenfri
Kontakt: ingelisebang@outlook.com
Opstart: Uge 37

Yoga - tirsdag

Holdnr. V12

KVINDER

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.



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Tirsdag 17:00-18:00
Træningssted: Sct Severin skolen - Pigesal
Instruktør: Gitte H. Sørensen
Kontakt: 2365 8911, harbygitte@gmail.com

Yoga - Onsdag

Holdnr. V13

KVINDER 18+

Har du lyst til at give dig selv et pusterum i en travl hverdag, en time hvor du har tid til at mærke dig selv og tid til at trække vejret. En time hvor du kommer ud af hovedet og ned i kroppen.

Yoga kan være med til at skabe balance i din krop og i dit sind, løsne op for spændinger og skabe en stærkere og mere smidig krop. Gennem yogatimen laver vi stående, siddende og liggende øvelser. Nogle øvelser vil være statiske, mens andre laves i et flow.

Vigtigt: Medbring din egen yogamåtte.



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Onsdag 19:30-20:45
Træningssted: Louiseskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Mathilde Nørgaard Vitved
Kontakt: 2232 1391

Mandeyoga

Holdnr. V14

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.

Vigtigt: Medbring egen yogamåtte.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Onsdag 18:00-19:15
Træningssted: Louiseskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Tina Ahmt
Kontakt: 5148 6145
Opstart: Uge 39

Yoga - for de morgenfriske

Holdnr. V15

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.



Max antal deltagere: 18
Træningstidspunkt: Fredag 8:30-9:30
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev - Sal 1
Instruktør: Gitte H. Sørensen
Kontakt: 2365 8911, harbygitte@gmail.com

Stole Yoga

Holdnr. V16

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 yogamåtte.



Max antal deltagere: 15
Træningstidspunkt: Fredag 9:30-10:30
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev - Sal 1
Instruktør: Gitte H. Sørensen
Kontakt: 2365 8911, harbygitte@gmail.com

SMART-training

Holdnr. V17

KVINDER OG MÆND

DGI SMART-training er for dig, der gerne vil styrke din hjernes ydeevne og kapacitet og give din hukommelse og koncentrationsevne et boost.

Træningen består af fysiske øvelser, aktiviteter og lege, der både udfordrer din motorik, dine sanser og din logik og derfor kræver din fulde koncentration. Øvelserne er ikke fysisk krævende. Det er kun din hjerne, der kommer på hårdt arbejde, da den bliver trænet til at fungere hurtigere, mere effektivt og mere præcist. Der er fokus på det sociale aspekt og på, at det skal være sjovt at træne sammen.

Info: www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/artikler/smart-traening-holder-hjernen-fit



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Torsdag 17:00-18:30
Træningssted: Sct Severin skolen - Pigesal
Instruktør: Pia Kim Christensen
Kontakt: 6014 6761
Opstart: Uge 38

Dans med Parkinson

Holdnr. V18

KVINDER OG MÆND

Er du ramt af Parkinson eller er du pårørende til en Parkinsonramt.

Så kom til dans i Sundhedshuset. Så vil du opleve, hvor stor en forskel dans kan gøre for din livsglæde og sundhed.

Det kræver ingen særlige forudsætninger, så alle kan være med.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Fredag 15:00-16:00
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev - Sal 1
Instruktør: Kirsten Sørensen
Kontakt: 6168 0596 (gerne SMS)

Senioridræt

Holdnr. V19

KVINDER OG MÆND

Vi fortsætter med vore mange aktiviteter, suppleret med et enkelt foredrag. Der startes med fælles opvarmning på 30 min.

Vi tilbyder:

- tæppecurling
- balance på store bolde
- stavgymnastik
- massagebolde
- badminton
- hockey
- netspil
- balanceøvelser
- lettere styrketræning med elastikker
- bowls og udspænding

Der vil desværre ikke være mulighed for at kombinere træningen med motionscenter denne sæson.

Alderen stiger fra år til år - så vores målsætning er, at så mange som muligt holder sig i gang, så lang tid som muligt - træning/motion er en vej derhen.

Max antal deltagere: 150
Træningstidspunkt: Mandag 10:00-12:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Hal 1 & 2
Kontakt: Carl Tramm - 2893 0234
Opstart: Uge 37



Carl Tramm

Tove Aalund
Larsen

Ellen Tramm

Anders
AndersenElse
RasmussenInga
GrønningHanne
Murmman

Eva Stricker



Helge Petz

Kirsten
Poulsen

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 videregives 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 forældre, der skal tilmeldes - og dette sker ved at såvel barn som forældre 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 brugernavn

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, møder du op på træningsstedet ved første træning. Bemærk denne procedure kan ikke anvendes ved maks. holddeltagere, idet man kan risikere, at holdet er fuldttegnet ved online-tilmelding.

Ved spørgsmål kontakt bestyrelsen eller gruppeformændene. Relevante telefonnumre eller e-mail adresser fremgår bagerst i bladet.

Opstart

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

Prøvegange

I lighed med tidligere år har du adgang til at afprøve holdet. Er holdet ikke noget for dig, mailer du blot til kassereren

Lene.mikkelsen@hg-gym.dk

- og du får pengene tilbage. Du kan prøve tre gange fra det tidspunkt, hvor du har betalt. Derefter kan kontingentet ikke tilbagebetales.



Kontingent sæson 2019/2020

Forældre-barn

Guldklumperne 1/2, Boblerne, Krudtuglerne, Fartbøllerne, Far Barn

Barn 275 kr.

Forældre 275 kr.

Børn 350 kr.

Vildbasserne, Trutlierne, Minifræs, Børne Yoga, Microjumpers, Springfiduserne, Springlignerne, Springtøserne, Jumping Jacks, Multispring, Piger 0.-2. klasse, ZumbaKids

Junior 450 kr.

Junior Mix, Haderslevs unge piger

Jumping Fitness 625 kr.

MB Outdoor, Naturfitness 200 kr.

Bemærk kontingent er for 6 gange

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 kassereren Lene.mikkelsen@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.

Træningssteder

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

Idrætshuset

v/Den Kristne Friskole

Louisevej 7, 6100 Haderslev

Fællesskolen Favrdal-Fjelstrup - forkortet til Favrdalskolen

Gymnastiksal /Hal

Christen Kolds Vej 10, 6100 Haderslev

Haderslev Idrætscenter

Træningshallen /Store hal

Stadionvej 5, 6100 Haderslev

Haderslev Katedralskole

Pigesal/Drengesal

Christiansfeldvej 31, 6100 Haderslev

Den Tyske Skole

Gymnastiksal

Ryes Møllevej 19, 6100 Haderslev

Louiseskolen

Gymnastiksal

Louisevej 8, 6100 Haderslev

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

Pigesal/Drengesal

Moltrupvej 3, 6100 Haderslev

Sundhedscenter Haderslev

Sal 1

Clausensvej 25, 6100 Haderslev

Naturen

Se information om sted under holdbeskrivelserne for udendørshold i Fitnessgruppen.



JuniorYnglinge NORD

7. kl. - 10. kl.

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

Start: 5. september 2019

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

Tidspunkt: Kl. 18.00 – 20.00

Træningsdag: Torsdag

Kontaktpersoner:

Majbritt Susgaard Jørgensen, 2826 1866
Annette Ravn, 6154 1862

Haderslev egnens MiniMix

3. kl. - 6. kl.

For at gå på Mini Mix skal man være aktiv gymnast i en lokalforening (det er IKKE nok at være instruktør/hjælpeinstruktør).

Start: 4. september 2019

Sted: Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole (VGIE)

Tidspunkt: Kl. 18.00-20.00

Træningsdag: Onsdag

Kontaktpersoner:

Merete Riisgaard Jensen, 2241 8197
Rikke Riisgaard Jensen, r-i-k-k-e-r@hotmail.com

Aktivitetskalender 2019/2020 for Haderslev Gymnastikforening

August

- 8. Bestyrelsesmøde
- 19. Opstartsmøde Forældre barn og Børnegruppen

September

- 1. Sæsonstartsarrangement for Instruktører og hjælpeinstruktører
- 7.-8. Stafet for livet
- 12. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd
- 19. Arbejds møde Bestyrelsen
- 26. Opstartsmøde Fitnessgruppen

Oktober

- 3. Opstartsmøde Voksengruppen
- 10. Bestyrelsesmøde
- 31. Generalforsamling

November

- 2. Familiedag
- 7. Bestyrelsesmøde

December

- 1. Æbleskivearrangement for instruktører, hjælpere og ressourcepersoner
- 5. Bestyrelsesmøde

Januar

- 9. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd
- 17.-19. Springholdsweekend
- 26. Bowlingmøde for instruktører, hjælpere og ressourcepersoner

Februar

- 6. Bestyrelsesmøde
- 27. Bestyrelsesmøde

Marts

- 1. HG's forårsopvisning i Haderslev Idrætscenter
- 7.-8. Haderslev Egnens Forårsstævne i Haderslev Idrætscenter

April

- 2. Bestyrelsesmøde

Maj

- 7. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd (timefordeling)
- 19. Redaktionsmøde sæsonprogram

Juni

- 4. Bestyrelsesmøde

Ændringer til kalenderen kan forekomme, og flere aktiviteter kan komme til. Se seneste opdatering på www.hg-gym.dk

**Ole Refshauge**

Formand

Lænkebjerg 10a, 6100 Haderslev
Tlf. 5217 1018
 ole@hg-gym.dk

**Lene Mikkelsen**

Kasserer

Kaj Munks Vej 12, 6100 Haderslev
Tlf. 2547 1999 efter kl 20.00
 lene.mikkelsen@hg-gym.dk

**Jette Andersen**

Kontaktperson for Fitnessgruppen
 Nederbyvænget 81
 6100 Haderslev
Tlf. 2165 9574
 jettena@stofanet.dk

**Helle Hulgaard Pedersen**

Kontaktperson for Børnegruppen
 og Forældre/barn gruppen
 Kærsangervej 42, 6100 Haderslev
Tlf. 7452 2694 / 3070 2694
 helped@hotmail.dk

**Fanny N. Iwersen**

Sekretær og formand for Voksengruppen

Tlf. 2993 3208
 Fanny1808@mail.dk

**Pernille B. Christiansen**

Næstformand · Kontaktperson for
 Springgruppen og Rytmegruppen
 Moltrupvej 21 st.th. 6100 Haderslev
Tlf. 4172 7862
 pernille-b@hg-gym.dk

**Karsten Kynde**

Ansvarlig for timefordeling
 L. Slagtergade 13, 6100 Haderslev

Tlf. 2993 3884
 karsten.gjellestad.kynde@skolekom.dk

**Lars Møller Carlsen**

Kursusansvarlig
 Svanevej 1, 6100 Haderslev

Tlf. 4089 0336
 lmc@hg-gym.dk

**Jonna Mastrup**

Ansvarlig for udvikling af
 hjælpeinstruktører
 P. A. Madvigsvej 14, 6100 Haderslev
Tlf. 5198 9052
 jonna.mastrup@hg-gym.dk

**Jette Nielsen**

Næstformand for Voksengruppen
 Simmerstedvej 215
 6100 Haderslev
Tlf. 2368 0338
 jette.nielsen@hg-gym.dk

**Dennis McGregor**

Formand for Springgruppen

Tlf. 2963 8874
 dmcgregor007@me.com

**Kenneth Haas**

Næstformand for Springgruppen

Tlf. 4075 2433
 kenneth.haas@gmail.com

**Dorte Brandborg Olsen**

Formand for Fitnessgruppen
 Errestedvej 7, 6100 Haderslev

Tlf. 4061 1366
 dorte@brandborg.org

**Anni Bram**

Næstformand for Fitnessgruppen
 Højgade 9, 6500 Vojens

Tlf. 2096 3002
 annibram@hotmail.com

**Frank Sørensen**

Ansvarlig for store redskaber

Tlf. 2962 4572
 fsprivat@hotmail.com

**Malene Roost Radoor**

Formand for Børnegruppen

Tlf. 2789 8835
 marleneroost@gmail.com

**Karina Juhl Hansen**

Formand for Forældre/barn gruppen

Tlf. 2687 2252
 hennings78@hotmail.com

**Jeannette Juul Bossen**

Næstformand for Rytmegruppen

Tlf. 6172 6216
 jeannette.juul.bossen@gmail.com

**John G. Knudsen**

Postmester
 Godthåbsvej 44, 6100 Haderslev

Tlf. 7452 7476/Mobil 2991 7476
 anjoknudsen@gmail.com

**Christian Sand**

Internet – www.hg-gym.dk
 Simmerstedvej 51
 6100 Haderslev
Tlf. 2574 2812
 christian@hg-gym.dk

Tryk:**Grafisk Arbejde**

Kirkevej 16, Guderup, 6430 Nordborg
 Tlf 7445 8888, www.grafisk-arbejde.dk