

SÆSONPROGRAM 2020-2021

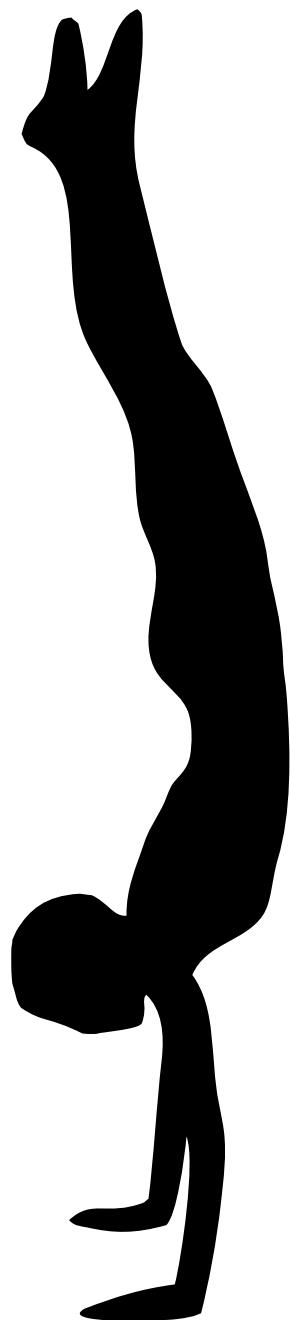


Holdstart i uge 36
medmindre andet er anført

WWW.HG-GYM.DK

HADERSLEV

GYMNASTIKFORENING



Indhold

Formandens ord	3
Forældre-barn & Førskolebørn hold	4
Børne og Unge hold	8
Yoga og Pilates hold	16
Fitness hold	26
Voksen hold	32
Tilmeldingsinfo	40
Kontingent	42
Træningssteder	43
Haderslev Egnen	44
Aktivitetskalender	45
Adresseliste	46

Redaktion:

Pernille Bonde Christiansen, næstformand

Layout og produktion:

Lene Aarup Vinther
www.kortsagt.dk



Formandens ord:

Tid til det gode

I tv-programmet "Alene i vildmarken" giver de fleste deltagere op, når de mærker savnet af familie, venner eller bare mennesker i det hele taget. De får pludselig masser af tid til at tænke på de relationer, de indgår i. Jeg tror, det er en af de ting, der gør forskellen. Tiden! Relationer kræver tid. Tid til samvær og tid til at lytte efter - og mærke mennesker.

Hvor får man tiden fra? Svaret er: "Man tager den".

Jeg kan efter en hård men urimelig arbejdsdag køre hjem med tanken om, at aftenens planlagte møde i det frivillige godt måtte have været aflyst, men når mødet er i gang, så går det jo alligevel, og når det er slut, ville jeg ikke bytte. Jeg fik ladet batterierne op i samværet.

Det kan du også få - en eller flere gange om ugen. Bare vælg i dette store katalog af fællesskab og bevægelse. Programmet er denne gang sat op på en ny måde, i håb om at medlemmerne bedre kan finde de ønskede hold. Vi håber, I synes om den nye opsætning.

Er der ikke et hold for dig, men vil du gerne lære om ledelse eller på anden måde hjælpe, så har vi også mange muligheder der. Du skal blot skrive til ole@hg-gym.dk, så kontakter vi dig.

Jeg vil gerne sige tak til alle de frivillige, der år efter år leverer gode oplevelser til vores medlemmer. Og tak til jer medlemmer for den store opbakning.

Jeg ønsker jer alle en dejlig sæsonstart, og en god sæson. Vi håber på en mere normal en af slagsen, men vi følger selvfølgelig de til den tid gældende retningslinjer.

Ole Refshauge, formand

ole@hg-gym.dk

Forældre-barn & Førskolebørn hold

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 hold for førskolebørn.

Hold	Alder	Kontaktperson		Træningsdag						
		Karina Juhl Hansen Tlf. 2177 7352	Pia Kim Christensen Tlf. 6014 6761	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Forældre/barn										
Boblerne	1-3 år	X								X
Guldklumperne hold 1	Årgang '18 og '19	X				X				
Guldklumperne hold 2	Årgang '17, '18, '19	X				X				
Far Barn	1-6 år	X			X					
Førskolebørn										
Vildbasserne	4-6 år		X			X				
Minifræs	4-6 år		X	X						

Boblerne

Holdnr. FB01

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 slutes af med en opvisning i marts.

Max antal deltagere: 25 børn
Træningstidspunkt: Søndag 10:00-11:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktører: Anette Gamborg, Helle Nasser
Kontakt: 2533 1319 anettenasser@gmail.com
 2183 2703 sweetie_nasser@hotmail.com



Guldklumperne hold 1

Holdnr. FB02

FORÆLDRE/BARN ÅRGANG '18 OG '19

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 nye små Guldklumper.



Max antal deltagere: 22 børn
Træningstidspunkt: Onsdag 16:15-17:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Dorthe D. Ohlsen
Kontakt: dortheohlsen@outlook.dk
Hjælpeinstruktør: Marlene Roost Radoor

Guldklumperne hold 2

Holdnr. FB03

FORÆLDRE/BARN ÅRGANG '17, '18, '19

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 redskabsbaner hver gang. Mor og Far bliver også sat i gang, så forældre/barn får en sjov og positiv oplevelse sammen. Sæsonen sluttes af med opvisning i marts. Vi glæder os til at se alle de små Guldklumper – både nye som gengangere.



Max antal deltagere: 25 børn
Træningstidspunkt: Onsdag 17:00-17:45
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Dorthe D. Ohlsen
Kontakt: dorthеоhlsen@outlook.dk
Hjælpeinstruktør: Karina A. J. Hansen

Far Barn

Holdnr. FB04

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.

Max antal deltagere: 55 børn
Træningstidspunkt: Tirsdag 17:00-18:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen
Instruktører: Claus Duus Hald, Søren Christensen, Michael Skøtt
Kontakt: clausduushald@gmail.com



Vildbasserne

Holdnr. FB05

PIGER OG DRENGE 4-6 ÅR

Vildbasserne er for de drenge og piger, der kan lide at lege, løbe, hoppe og springe.

Vi skal lege vilde lege og stille lege.
 Vi skal krybe, kravle og trille. Og vi skal hoppe, svinge og fjerne.
 Vi skal lave redskabsbaner, der giver vi os sved på panden.
 Vi skal høre højt musik og ha' det sjovt.

Har du lyst til at være med?

Max antal deltagere: 35
Træningstidspunkt: Onsdag 16:30- 17:30
Træningssted: Idrætshuset v/Den Kristne Friskole
Instruktører: Charlotte Karlsen, Kamilla Bjørn Bergstadt
Kontakt: 2843 3845, 2889 9129
 vimmerhale@hotmail.com
 kamillamona@gmail.com



MiniFræs

Holdnr. FB06

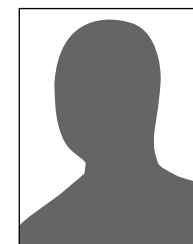
PIGER OG DRENGE 4-6 ÅR

Motorik og gymnastik for drenge og piger fra 4-6 år (skal være fyldt 4 år ved sæsonstart). Vi arbejder med fantasi 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!**



Max antal deltagere: 35
Træningstidspunkt: Mandag 17:00-18:00
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Udmeldes senere
 - Hold øje med www.hg-gym.dk
 Spørgsmål kan rettes til Jonna Mastrup på mail jonna.mastrup@hg-gym.dk eller på tlf. 51989052 efter kl. 18:00.

Børne og Unge hold

Blandt vores børne og unge hold finder du hold for dig, der gerne vil springe, dig der gerne vil lære fede Zumba bevægelser, dig der gerne vil dyrke rytmegymnastikken.

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

Hold	Alder	Kontaktperson				Træningsdag				
		Dennis McGregor Tlf. 2963 8874	Pernille B. Christiansen Tlf. 4172 7862	Dorthe Brandborg Tlf. 4061 1366	Fanny Iversen Tlf. 2993 3208	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Spring										
Springfiduserne	Piger 0.-2. klasse	X								X
Microjumpers	Drenge 0.-2. klasse	X						X		
Springlignerne	Piger/drenge 0.-2. kl.	X								X
Springtøserne	Piger 3.-5. klasse	X				X				
Jumping Jacks	Drenge 3.-5. klasse	X				X				
Multispring	Piger/drenge 9-13 år	X						X		
Junior Mix	Piger/drenge 12-16 år	X						X		
Rytme og Zumba										
0. - 3. klasses piger	Piger 6-9 år		X				X			
HG's Rytme piger	Piger 4.-6. klasse		X							
Zumba®Kids	Piger / drenge 10-15 år			X		X				
HaPS	Piger 16+				X	X				

Springfiduserne

Holdnr. BU01

PIGER 0.-2. KLASSE

Springfiduser kommer glad til træning, så snart weekenden er begyndt. Her står et friskt trænersteam, 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 gymnastiktojet 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: Mathilde, Mette, Tilde, Per m.fl.



Microjumpers

Holdnr. BU02

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: Peter Bjerre Stæhr m.fl.

Kontakt: 9380 6910, staehr76@gmail.com

Springlignerne

Holdnr. BU03

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

Instruktører: Kirsten, Stefan m.fl.

Kontakt: 2266 0860, norgaard@matschke.dk



Springtøserne

Holdnr. BU04

PIGER 3.-5. KLASSE

Så starter endnu en fed sæson op. Som gymnast på holdet vil du komme til at udfordre dig selv, uanset om du er en erfaren eller ny gymnast.

Vi skal lære en masse teknik, så springene bliver gode og sikre, og så skal vi selvfølgelig hygge os. Vi glæder os til at se jer og til at få en fed sæson!

Max antal deltagere: 60

Træningstidspunkt: Mandag 18:45-20:00

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen

Instruktører: Lars Feddersen, Maria Reinhardt Christensen

Kontakt: 2758 1174, larsfedder@gmail.com

6021 4008, maria@gulvsliver.dk



Jumping Jacks

Holdnr. BU05

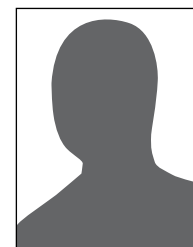
DRENGE 3.-5. KLASSE

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 banespring 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:

Udmeldes senere

- Hold øje med www.hg-gym.dk

Spørgsmål kan rettes til Dennis McGregor på mail dmcgregor007@me.com eller på tlf. 2963 8874

Multispring

Holdnr. BU06

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.

Max antal deltagere: 50

Træningstidspunkt: Onsdag 18:30-20:00

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen

Instruktører: Mathilde Bonde, Kirstine Kragelund

Kontakt: 2829 6037, 2482 6910

Hjælpeinstruktører: Martin De Jong, Magnus Lønne m.fl.



Junior Mix

Holdnr. BU07

PIGER OG DRENGE 12-16 ÅR

Juniormix 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 vil komme en egenbetaling på max 500kr. til noget fedt tøj, som vi skal have på til opvisningerne.

Max antal deltagere: 50

Træningstidspunkt: Onsdag 20:00-22:00

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen

Instruktører: Kenneth Haas, Ida Berg

Kontakt: 4075 2433, kenneth.haas@gmail.com

Hjælpeinstruktører: Kirstine Kragelund Jensen, Mathilde Bonde, Jacob Nielsen, Peter Bjerre Stæhr, Nicklas Svensson



0. - 3. klasses piger

Holdnr. BU08

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. Holdet er blevet udvidet til 3. klasse, hvilket betyder at der vil blive differentieret i opvisningsprogrammet, således at der er udfordringer for alle piger.

Vi glæder os til at se DIG og dine veninder!

Max antal deltagere: 20

Træningstidspunkt: Tirsdag 17:00-18:15

Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal

Instruktører: Charlotte Blunck, Lotte Bang Sandager

Kontakt: 2345 8899



HG's Rytme piger

Holdnr. BU09

PIGER 4.-6. KLASSE

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. På HG's Rytme piger skal vi øve en masse rytmisk gymnastik, som vil ende ud i mindst en opvisning til foråret. 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 ligemeget. Vi skal bare have det sjovt! Så tag dit gode humør med og glæd dig til en fantastisk gymnastiksæson. Vi glæder os :)

Max antal deltagere: 20

Træningstidspunkt: Tirsdag 17:00-18:00

Træningssted: Sct Severin skolen - Drengesal

Instruktør: Cecilie Bejer Hansen, Maja Andersen

Kontakt: 2750 5564, 2750 5564
ceciliebejer8@gmail.com, maja.andersen7399@gmail.com



FAMILIEDAG

Den 7. nov 2020

Kom og vær med til en dag for hele familien i Haderslev Idrætscenter. Dagen er tilrettelagt for børn fra 0-8 år, men ældre søskende, venner, kusiner, fætre og familiemedlemmer kan også være med.

Alle er velkomne

– også selv om I endnu ikke er medlem af Haderslev Gymnastikforening.

**Tilmelding er ikke nødvendig.
Bare mød op!**



Zumba® Kids

Holdnr. BU10

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: Sct Severin skolen - Drengesal
Instruktør: Dorthe D. Ohlsen
Kontakt: dorthedohlsen@outlook.dk
Hjælpeinstruktør: Lena Kjær Bramsen

HaPS - Haderslev Piger Seksten+

Holdnr. BU11

PIGER 16+

HaPS er for den øvede gymnast, som gerne vil udvikle sig og sætte sig selv i centrum, men som også kan og vil deltage i den fælles kunnen inden for rytme og gymnastikken.

Vi kommer bla. til at arbejde med rytme, grundgymnastik, udtryk, kroppen, teknik og meget mere. Vi skal lære hinanden at kende og skabe nye venskaber igennem gymnastikken.

Du vil blive udfordret og måske endda få skubbet lidt til dine grænser. Vi forventer seriøsitet, positivitet og engagement.

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

Find os på facebook: HaPS 20/21 og instagram @hapsgymnastik

Max antal deltagere: 40
Træningstidspunkt: Mandag 19:45-22:00
Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Træningshallen
Instruktører: Ida Berg, Andreas Rossen Nissen, Rie Refshauge
Kontakt: 6172 6368, idax7673@hotmail.com



Er du ny frivillig i HG?

Jo flere instruktører og hjælpeinstruktører vi har, jo flere hold kan vi tilbyde.

Der er mange måder, du kan blive en del af holdet på. Måske har du lyst til at starte som hjælper på dit barns hold, eller du har en idé til dit eget hold. Der masser af muligheder. Kunne du tænke dig at være en del af HG-familien, så skriv til: ole@hg-gym.dk - så hører du fra os!

HG's instruktører siger:

Som instruktør på forældre/barn hold ser man den største udvikling hos de små poder. Fra de kravler til de går, fra de små forsigtige udforskninger på redskaberne, til de modige spring 3 gange ens egen højde. I HG er der plads til alle, store som små, og jeg kan hvert år prale af at have de bedste gymnaster i hele HG!

Det giver mig glæde, velvære, udfordringer og lyst på mere at være instruktør i HG. Det giver ekstra kolorit på hverdagen, og så kommer jeg jo også selv i bedre form.

Det er bare balsam for sjælen at være sammen med gutterne hver mandag!

At være frivillig instruktør giver 10x igen på ens positive konto. At se de smil, man får igen, når man står foran sit hold, kan give en træls dag en god afslutning, og man bliver mindet om, at bevægelse af kroppen er den nemmeste vej til et positivt sind.

Sjove stunder sammen med kursister der giver noget tilbage, så jeg udvikler mig som person og instruktør

Jeg får mindst lige så meget igen, som jeg giver af godt humør og god energi. Jeg oplever en sammenholdsfølelse, jeg ikke har prøvet lignende andre steder, og så har jeg fået nye venskaber - både blandt andre instruktører men også blandt deltagerne. :)

Jeg får en masse energi af deltagerne på holdet, og jeg får lov til at udvide mine egne grænser for min kunnen, hvilket er fantastisk. Jeg lærer at samarbejde med andre instruktører på tværs, og jeg lærer om, hvordan en forening fungerer og være en del af en forening.

Det giver mig en masse energi og glæde at undervise. Den gode feedback deltagerne giver, er med til at motivere til at planlægge de næste "gode" timer.

At være instruktør i HG giver mig mulighed for et socialt fællesskab med en gruppe vidt forskellige mennesker, hvor vi er fælles om vores interesse og glæde ved yoga. Det giver mig også mulighed for et fagligt og socialt fællesskab med andre dygtige instruktører, som jeg kan blive inspireret af. Desuden får jeg mulighed for at deltage i et kæmpe fællesskab i DGI's bevæg dig for livet, når vi er på kurser.

Yoga og Pilates hold

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.

Hold	Køn	Kontaktperson		Træningsdag						
		Fanny N. Iwersen Tlf. 2993 3208	Dorthe Brandborg Tlf. 4061 1366	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Yoga										
Yoga for alle	Kvinder og mænd		X	X						
MandeYoga	Mænd	X		X						
Yoga mandag	Kvinder og mænd		X	X						
Yoga - tirsdag	Kvinder	X			X					
Yoga for styrke og balances	Kvinder og mænd		X			X				
Yoga - torsdag	Kvinder og mænd		X				X			
Blid Hatha Yoga	Kvinder og mænd		X				X			
Yoga - for de morgenfriske	Kvinder og mænd	X						X		
Stole Yoga	Kvinder og mænd	X						X		
Pilates										
Pilates	Kvinder		X	X						
Pilates for øvede	Kvinder og mænd		X		X					
Pilates m EFFEKT krydret m styrke	Kvinder	X			X					
Pilates med EFFEKT	Kvinder	X				X				
Pilates- stræk, styrke og balance	Kvinder og mænd		X			X				

Yoga for alle

Holdnr. YP01

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 16:45-17:45
Træningssted: Louiseskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Lisbeth Bach Rasmussen
Kontakt: 2229 2139

Mandeyoga

Holdnr. YP02

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: Mandag 17:00-18:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Gitte H. Sørensen
Kontakt: 2365 8911, harbygitte@gmail.com

Yoga mandag

Holdnr. YP03

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 og koncentration. Yogatimen vil være varieret, så nogle af øvelserne foregår i flow, mens andre er statiske og holdes forholdsvis længe. 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 og på andre tidspunkter give 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 en kort afspænding.



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

Yoga - tirsdag

Holdnr. YP04

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 - for styrke og balance

Holdnr. YP05

KVINDER OG MÆND FRA 18 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 vejtrækningsøvelser, 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 yogamåtte.



Max antal deltagere: 15
Træningstidspunkt: Onsdag 17:00-18:00
Træningssted: Louiseskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Jane Kathrine Kulmbach
Kontakt: 2236 9608 Janekathrine@hotmail.com
Opstart: Uge 37

Yoga - torsdag

Holdnr. YP06

KVINDER OG MÆND FRA 18 ÅR

Undervisningen tager udgangspunkt i Hatha yoga.

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

Timen kan indeholde både dynamiske øvelser og mere rolige og dybe stræk. Hver time 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

Blid Hatha Yoga

Holdnr. YP07

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Blid Hatha Yoga er yoga i roligt tempo. Vi laver øvelser, der ikke er så fysisk krævende og svære, men som alligevel har en stor virkning på dit velbefindende.

Der vil primært være fokus på siddende og liggende stillinger og kun få stående. Der vil også blive arbejdet med åndedræsteknikker, og alle timer afsluttes med dejlig afspænding.

Blid Hatha Yoga passer til alle.



Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Torsdag 18:00-19:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Tina Thulesen
Kontakt: thulesentina@hotmail.com

Yoga - for de morgenfriske

Holdnr. YP08

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 8:00-9:00
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev
 - salen i kælderen
Instruktør: Gitte H. Sørensen
Kontakt: 2365 8911, harbygitte@gmail.com

Stole Yoga

Holdnr. YP09

KVINDER OG MÆND

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

Stoleyoga 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.



Max antal deltagere: 15
Træningstidspunkt: Fredag 9:00-10:00
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev
 - salen i kælderen
Instruktør: Gitte H. Sørensen
Kontakt: 2365 8911, harbygitte@gmail.com

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

Pilates

Holdnr. YP10

KVINDER FRA 16 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 vejrtrækningen. 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.



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

Pilates for øvede

Holdnr. YP11

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
Opstart: Uge 39

Pilates m EFFEKT krydret med styrke

Holdnr. YP12

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: 25
Træningstidspunkt: Tirsdag 18:30-19:30
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal
Instruktør: Ingelise Sorgenfri
Kontakt: ingelisebang@outlook.com
Opstart: Uge 38

Pilates med EFFEKT

Holdnr. YP13

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: 25
Træningstidspunkt: Onsdag 9:00-10:00
Træningssted: Idrætshuset v/Den Kristne Friskole
Instruktør: Ingelise Sorgenfri
Kontakt: ingelisebang@outlook.com
Opstart: Uge 38

Pilates- stræk, styrke og balance Holdnr. YP14

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 pilatetræning, 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: 25
Træningstidspunkt: Onsdag 18:00-19:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Pigesal
Instruktør: Winnie McGregor
Kontakt: 2336 4161



Stafet for Livet 2020

Så skal vi igen finde traveskoene frem og være med i årets Stafet for Livet 2020, hvor vi samler ind til Kræftens Bekæmpelse.

I år foregår stafetten pga. Covid19 på en lidt anderledes måde, men dette betyder ikke, at vi ikke skal have nogle hyggelige timer i godt selskab.

Vi skal selv finde vores egen rute. Den er ved at blive planlagt. Vores udgangspunkt bliver dog Hirsevej 4, hvor vi igen vil have telt osv., så vi har de bedst mulige rammer.

Meld dig til på "Haderslev Gymnastikforening" holdet på stafetforlivet.dk, og så vil du løbende få oplysninger omkring holdets stafet.

Har du nogle spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Anja på 6048 1713 eller Karina på 2177 7352.



FITNESS TRYDAY

Fitness Tryday er et landsdækkende event, der skal vise al den fantastiske fitness, der foregår i foreningerne. Det kan både være i et foreningsdrevet fitnesscenter og på hold, som det vi tilbyder i Haderslev Gymnastikforening.

Hos os er Tryday et arrangement på ca. 3 timer, hvor vi laver et varieret program, så du får prøvet forskellige træningsformer, og hvor vi samtidig hygger os rigtig meget. Vi når som regel 4 træningsformer, så du har mulighed for både at lave noget, du kender og afprøve nyt. Tidligere har vi bl.a. haft EFJEKT, Jumping fitness, yoga, cross gym, zumba, pilates og step aerobic på programmet. I pauserne er der lidt forfriskninger og masser af snak. :-)

I den kommende sæson er vi selvfølgelig med, når den landsdækkende event løber af stabelen

Søndag den 10. januar 2021

Derudover har vi valgt at lave endnu et arrangement, der sandsynligvis kommer til at ligge søndag den 13/9 2020. Hold øje med Facebook og info på holdene for det endelige program og tilmelding.

Fitness hold

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, EFFEKT 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
Hal hold									
CrossGym	Kvinder og mænd	X	X						
Fra Onepack to Sixpack	Mænd	X	X						
Zumba®Fitness/ Zumba®Toning	Kvinder og mænd	X	X						
Fitness dans	Kvinder og mænd	X	X						
Jumping Fitness Hold 1	Kvinder og mænd	X		X					
Jumping Fitness Hold 2	Kvinder og mænd	X		X					
EFFEKTiv med STEP	Kvinder og mænd	X			X				
MixFit - MoveBetter	Kvinder og mænd	X			X				
Natur hold									
Naturtræning	Kvinder	X		X					
MoveBetter Outdoor	Kvinder og mænd	X		X					
Naturtræning - Lad naturen bevæge dig	Kvinder og mænd	X						X	

CrossGym

Holdnr. F01

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 17:00-18:00
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Jacob Kurtmann
Kontakt: 3048 9184
Hjælpeinstruktører: Cecilie Elmstrøm,
 Daniel Winther Carstensen

Fra onepack to sixpack

Holdnr. F02

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 rodondobold og elastik, så medbring dem!



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 18:00-19:15
Træningssted: Favrdalskolen - Hal
Instruktør: Dorte Kofod Christoffersen
Kontakt: dkc@sosu-syd.dk
Hjælpeinstruktør: Jacob Kurtmann

Zumba® Fitness/ Zumba® Toning

Holdnr. F03

FRA 16 ÅR

10. år i HG, det skal fejres! I løbet af sæsonen vil vi hive de gode gamle sange frem fra de sidste 10 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.

Alle instruktører er certificerede Zumba® instruktører.



Max antal deltagere: 35
Træningstidspunkt: Mandag 18:30-19:30
Træningssted: Sct Severin skolen - Drengesal
Instruktør: Dorthe D. Ohlsen
Kontakt: dorthеоhlsen@outlook.dk
Hjælpeinstruktør: Lena Kjær Bramsen

Fitness dans

Holdnr. F04

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.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 19:00-20:00
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Pia Mørk
Kontakt: 2363 9337

Jumping Fitness 1 og 2

Holdnr. F05 + F06

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.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: F05: Tirsdag 18:15-19:30
 F06: Tirsdag 19:30-20:45
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Anja Maimburg Loff
Kontakt: 6048 1713

EFFEKTiv med STEP

Holdnr. F07

KVINDER OG MÆND FRA 16 ÅR

Når træning skal være effektiv, bør pulsen op. Musklerne skal arbejde liiiiid mere, end du tror, de kan. Kredsløb og muskler har brug for effektive impulser fra dit nervesystem for at gå i gang. På dette hold fokuserer vi på at vedligeholde og aktivere vores nervesystem, samtidig med at vi får pulsen op. Det gør vi via specifikke øvelser både i opvarmning og træning. Vi laver f. hv. enkle trinkombinationer på stepbænken først i timen, derefter muskeltræning for hele kroppen m/u redskaber.

Dette er "version 2.0" af det hold, jeg startede for mange år siden, som hed Step/Effekt – jeg håber, du har lyst til at være med på den opdaterede version.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Onsdag 18:00-19:15
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Dorthe Brandborg Ohlsen
Kontakt: 4061 1366

MixFit - MoveBetter

Holdnr. F08

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, 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: 25
Træningstidspunkt: Onsdag 19:30-20:30
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Dorthe Brandborg Olsen
Kontakt: 4061 1366

Naturtræning

Holdnr. F09

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. En time vil bestå af opvarmning, gang/løb – på dit niveau, du bestemmer selv farten – styrketræning af hele kroppen, leg og afslutningsvis udstrækning.

Vi vil i naturtræning benytte de muligheder, som naturen tilbyder via terræn, vejrlig, sanseindtryk og naturlige 'rekvisitter' til at lave øvelserne. Vi mødes på parkeringspladsen i Vesterskoven, via Louisevej de første gange, men træningen kan også forekomme andre steder.

Dette hold kører uge 36-41 (begge uger inkl.).

Max antal deltagere: 25
Træningstidspunkt: Tirsdag 17:30-18:30
Træningssted: Vesterskoven - vi mødes på parkeringspladsen ved Louisevej
Instruktør: Lene Kristine Kulmbach, Jane Ulm Tramm
Kontakt: 4276 6525 lenekulmbach@gmail.com



MoveBetter Outdoor

Holdnr. F10

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.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Tirsdag 18:30-19:45
Træningssted: Udendørs - frem t.o.m. uge 41 (6 gange)
Instruktør: Dorthe Brandborg Olsen
Kontakt: 4061 1366

Naturtræning - Lad naturen bevæge dig

Holdnr. F11

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. En time vil bestå af opvarmning, gang/løb – på dit niveau, du bestemmer selv farten – styrketræning af hele kroppen, leg og afslutningsvis udstrækning. Vi vil i naturtræning benytte de muligheder, som naturen tilbyder via terræn, vejrlig, sanseindtryk og naturlige 'rekvisitter' til at lave øvelserne.

Holdet er for alle som har lyst til at bevæge sig i og med naturen, i en god kombination af træning af både krop, sind og smilebåndet.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Lørdag 9:00-10:00
Træningssted: Vesterskoven - Vi mødes på parkeringspladsen ved Louisevej
Instruktør: Lene Kristine Kulmbach
Kontakt: 4276 6525 lenekulmbach@gmail.com
Hjælpeinstruktør: Brita Hansen
Opstart: Uge 40

Voksen hold

Her kan du vælge mellem motionshold og opvisningshold. Der er hold for kvinder, hold for mænd og hold for kvinder og mænd. Der er også mulighed for at vedligeholde din hukommelse på Hjerneholdet og at deltage på Dans med Parkinson holdet.

Find lige det hold, der passer dig.

Hold	Køn	Kontaktperson	Træningsdag						
		Fanny N. Iwersen Tlf. 2993 3208	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Motionshold									
Senior Motion	Kvinder og mænd	X	X						
Hjerneholdet	Kvinder og mænd	X		X					
Dans med Parkinson	Kvinder og mænd	X					X		
Mandagsdame	Kvinder	X	X						
Gym med gang i	Kvinder	X	X						
Rund & Dejlig	Kvinder	X			X				
Sjov og Glad Motion	Kvinder	X			X				
Glad motion/afspænding	Kvinder	X				X			
Træning og motion	Mænd	X		X					
Opvisningshold									
HerreMotion	Mænd	X	X						
HG GULD	Kvinder	X	X						
HG's damer	Kvinder	X		X					
HG RUK	Kvinder	X		X					

Senior Motion

Holdnr. V01

DAMER OG HERRER FRA 65 ÅR

I denne sæson vil SENIOR MOTION bestå af forskellige aktiviteter, nogle er kendte, andre er nye tiltag. Der vil også være et foredrag.

Vi starter med god opvarmning for alle ca. 30 min.

Derefter er der 2 x 30 min motion i små grupper.

- Hockey - Badminton - Pickel Ball
- Styrketræning kun for herrer
- Styrketræning med elastikker kun for damer
- Tæppe curling
- Balance træning
- Bowls
- Træning med stave og små massagebolde
- Redondo bolde
- Udspænding og afspænding.

Vi, instruktører og hjælpere, glæder os til at møde nye som "gamle" deltagere Og HUSK - at vi træner ikke for at blive yngre, men for at blive ÆLDRE.

Max antal deltagere: 150

Træningstidspunkt: Mandag 10:00-12:00

Træningssted: Haderslev Idrætscenter - Hal 1 & 2

Kontakt: Brita Nielsen, 2942 1791, britanielsen53@gmail.com

Opstart: Uge 37



Brita Nielsen



Tove Aalund Larsen



Anders Andersen



Eva Stricker



Helge Petz



Kirsten Poulsen



Ole Jørgensen



Hans Refshauge

Hjerneholdet

Holdnr. V02

KVINDER OG MÆND FRA 50 ÅR

VEDLIGEHD DIN HUKOMMELSE - Har du brug for at booste din hukommelse, dit overblik eller din koncentration?

Så prøv at møde op på holdet. Her sender vi vores hjerne i fitnesscenter gennem øvelser, der er koblet op på bl.a. farver, ord og tal. Du får trænet din hjerne, så der opstår nye forbindelser, og samtidig øges hjerneaktiviteten inden for flere områder.

Det er muligt at vælge et forløb på 12 gange.

Der er fokus på det sociale aspekt, og på at det skal være sjovt, og at vi griner med hinanden.



Max antal deltagere: 20
Træningstidspunkt: Tirsdag 17:00-18:00
 Første forløb: 1/9-24/11 2020
 Andet forløb: 4/1 til 29/3 2021
Træningssted: Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Pia Kim Christensen
Kontakt: 6014 6761

Dans med Parkinson

Holdnr. V03

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
 Første forløb 5/9 til 18/12 2020
 Andet forløb: 8/1 til 26/3 2021
Træningssted: Sundhedscenter Haderslev
 - salen i kælderen
Instruktør: Kirsten Sørensen
Kontakt: 6168 0596 (gerne SMS)

Mandagsdamer

Holdnr. V04

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, Ellen Tramm, Ingelise Sorgenfri, Jette Nielsen

Kontakt: 6177 5475
Opstart: Uge 37



Gym med gang i

Holdnr. V05

KVINDER FRA 40 ÅR

Vil du have grundgymnastik, styrke-, kondition-, smidighed- og koordinationstræning? Alt sammen krydret med lidt snak og et godt grin sammen med os andre gymnaster på holdet.

Er knæene lidt slidte, ryggen føles stiv, og skuldrene er ømme. . . . mød op på "Gym med gang i". På dette hold er der plads til alle - skavanker eller ej.

Et par gange i løbet af sæsonen har vi et socialt arrangement efter træning.

Glæder mig til endnu en sæson.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Mandag 18:00-19:15
Træningssted: Favrdalskolen - Gymnastiksal
Instruktør: Minna Pedersen
Kontakt: 3035 9836
Opstart: Uge 38

Rund & Dejlig

Holdnr. V06

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
Opstart: Uge 37

Sjov og Glad Motion

Holdnr. V07

KVINDER

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

Holdet er for alle damer, så glem "støvsugeren" 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 Skole - Gymnastiksal
Instruktør: Tove Aalund Larsen
Kontakt: 2149 0431
Opstart: Uge 37

Glad motion/afspænding

Holdnr. V08

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
Instruktører: Lisbeth Alnor, Grethe Bosack
Kontakt: haraldalnor@webspeed.dk
Opstart: Uge 38

Træning og motion

Holdnr. V09

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

HerreMotion

Holdnr. V10

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.

Max antal deltagere: 60
Træningstidspunkt: Mandag 19:30-20:30
Træningssted: Favrdalskolen - Hal / Favrdalskolens - Gymnastiksal
Instruktører: Minna Pedersen, Marga Nissen, Anna Meyer
Kontakt: 6177 5475
Opstart: Uge 38



HG GULD

Holdnr. V11

KVINDER

God gymnastik
 Ugens pusterum
 Lækre Ladies
 De spændstige af slagsen

Er du den let øvede til øvede gymnast, som elsker at fyre den af i foråret med et fedt opvisningsprogram, så er dette holdet for dig! Vi prioriterer den gode gymnastik og sved på panden i den ugentlige træning. Derudover er der plads til hygge og at grine af os selv og med hinanden:-) Der må påregnes en ekstra udgift for opvisningstøj.

Vi glæder os til at se dig! Pernille og Maja

Max antal deltagere: 35
Træningstidspunkt: Mandag 19:30-21:00
Træningssted: Favrdalskolen - Hal / Favrdalskolens - Gymnastiksal
Instruktører: Pernille Krog Scherrebeck, Maja Stenomgaard Østerby
Kontakt: 2066 5651, 6178 0678
Opstart: Uge 37



HG's damer

Holdnr. V12

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 - Hal / Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Anna Meyer
Kontakt: 6177 5475

HG RUK

Holdnr. V13

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.



Max antal deltagere: 30
Træningstidspunkt: Tirsdag 19:30-21:00
Træningssted: Favrdalskolen - Hal / Haderslev Katedralskole - Drengesal
Instruktør: Pia Mørk
Kontakt: 2363 9337
Hjælpeinstruktør: Lena

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 2020/2021

Forældre-barn

Boblerne, Guldklumperne 1/2, Far Barn

Barn 275 kr.

Forældre 275 kr.

Børn 350 kr.

Vildbasserne, Minifræs, Springfiduserne, Microjumpers, Springlignerne, Springtøserne, Jumping Jacks, Multispring, 0.-3 klasses piger, HG's Rytme piger 4.-6. klasse, ZumbaKids

Junior 450 kr.

Junior Mix

Jumping Fitness 625 kr.

Move Better Outdoor, Naturtræning tirsdag 200 kr.

Bemærk kontingent er for 6 gange

Hjerneholdet, Dans med Parkinson 275 kr.

Kontingent pr halvårlig forløb

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

Salen i kælderen

Clausensvej 25, 6100 Haderslev

Naturen

Se information om sted under holdbeskrivelserne for udendørshold.



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: Uge 36

Sted: Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole
Agerskov Ungdomsskole (halv sæson hvert sted)

Tidspunkt: Kl. 18.00 – 20.00

Træningsdag: Torsdag

Kontaktpersoner:

Majbritt Jørgensen, 2826 1866

Tommy Mikkelsen, 4019 7145

Haderslev egnens MiniMix

3. kl. - 6. kl.

For at gå på Minimix skal man være aktiv gymnast, hjælpeinstruktør eller instruktør på et gymnastikhold i en lokalforening, der er medlem af DGI i den pågældende egn.

Start: Uge 36

Sted: Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole (VGIE)

Tidspunkt: Kl. 18.00-20.00

Træningsdag: Onsdag

Kontaktpersoner:

Rikke Riisgaard Jensen, 2290 5087

Merete Riisgaard Jensen, 2241 8197

Aktivitetskalender 2020/2021 for Haderslev Gymnastikforening

August

13. Bestyrelsesmøde

September

3. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd
10. Talent- og frivilligheds award
12. Stafet for livet
17. HG Opstartsarrangement for instruktører, hjælpere og ressourcepersoner

Oktober

1. Bestyrelsesmøde
18. Opstartsmøde Voksengruppen
24.-25. Herning inspiration

November

5. Generalforsamling
7. Familiedag
12. Bestyrelsesmøde
29. Æbleskivearrangement for instruktører, hjælpere og ressourcepersoner

December

3. Bestyrelsesmøde

Januar

7. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd
10. Fitness Tryday
24. Bowlingmøde for instruktører, hjælpere og ressourcepersoner

Februar

4. Bestyrelsesmøde

Marts

4. Bestyrelsesmøde
7. HG's forårsopvisning i Haderslev Idrætscenter
13.-14. Haderslev Egnens forårsstævne i Haderslev Idrætscenter

April

8. Bestyrelsesmøde

Maj

6. Bestyrelsesmøde med gruppeformænd og næstformænd (timefordeling)
20. Redaktionsmøde sæsonprogram

Juni

3. 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

**Karsten Kynde**

Ansvarlig for timefordeling · Kontaktperson for forældre/barn gruppen

L. Slagtergade 13, 6100 Haderslev
Tlf. 2993 3884
 kynde@haderslev.dk

**Karina Juhl Hansen**

Formand for Forældre/barn gruppen

Tlf. 2177 7352
 hennings78@hotmail.com

**Pia Kim Christensen**

Formand for Børnegruppen

Tlf. 6014 6761
 piakimchristensen@gmail.com

**Pernille B. Christiansen**

Næstformand · Kontaktperson for Spring/rytmegruppen

Moltrupvej 21 st.th. 6100 Haderslev
Tlf. 4172 7862
 pernille-b@hg-gym.dk

**Jonna Mastrup**

Ansvarlig for udvikling af hjælpeinstruktører · Kontaktperson for børnegruppen P. A. Madvigsvej 14, 6100 Haderslev

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

**Dennis McGregor**

Formand for Spring/rytmegruppen

Tlf. 2963 8874
 dmcgregor007@me.com

**Kenneth Haas**Næstformand for Spring/rytmegruppen
Ansvarlig for store redskaber

Tlf. 4075 2433
 Kenneth.haas@gmail.com

**Lene Mikkelsen**Kasserer
Kontaktperson for fitnessgruppen

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

**Cecilie Elmstrøm**

Bestyrelsesmedlem

Tlf. 6168 2108
 cecilie@elmstroem.dk

**Dorte Brandborg Olsen**

Formand for Fitnessgruppen

Errestervej 7, 6100 Haderslev
Tlf. 4061 1366
 dorte@brandborg.org

**Anni Bram**

Næstformand for Fitnessgruppen

Blomsterparken 11, 6520 Toftlund
Tlf. 2096 3002
 annibram@hotmail.com

**Fanny N. Iwersen**Sekretær
Formand for Voksengruppen

Tlf. 2993 3208
 Fanny1808@mail.dk

**Jette Nielsen**

Næstformand for Voksengruppen

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

**Lars Møller Carlsen**

Kursusansvarlig

Svanevej 1, 6100 Haderslev
Tlf. 4089 0336
 lmc@hg-gym.dk

**Helle Hulgaard Pedersen**

Ansvarlig for udlån af faner

Kærsangervej 42, 6100 Haderslev
Tlf. 3070 2694 efter kl. 16.00
 helped@hotmail.dk

**Casper Holzmänn**

Ansvarlig for førstehjælpstasker

Kløvervænget 9, 6100 Haderslev
Tlf. 6166 6674
 Casmaj9@gmail.com

**John G. Knudsen**

Postmester

Godthåbsvej 44, 6100 Haderslev
Tlf. 2991 7476
 anjoknudsen@gmail.com

**Christian Sand**

Internet – www.hg-gym.dk

Simmerstedvej 51
 6100 Haderslev
Tlf. 2574 2812 efter kl. 18.00
 christian@hg-gym.dk

Tryk:**Grafisk Arbejde**

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

GYMNASTIKOPVISNING 2020

