

# Gymnastik

herunder

**Familiiegymnastik, Yoga, Parkour,  
Ballroom Fitness™, Power Ladystyle,  
All that Jazz, Ro, Funktionel træning,  
Smart træning, Spring/rytme, Sjipning,  
TeamGym konkurrencehold &  
Rope Skipping konkurrencehold**



**Sæsonen 2021 – 2022**  
Starter mandag den 30. august



Scan koden og læs

[www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)

**IF32 Glostrup Gymnastikforening**

# bestyrelse

*Det henstilles, at der kun ringes hverdage mellem kl. 18 og 20.*

**Formand:** Erik Rybtke

Tlf. 43 96 64 53

formand@if32gymnastik.dk

**Sportsleder/Næstformand:** Tommy Karlsson

Tlf. 43 43 24 80

sportsleder@if32gymnastik.dk

**Kasserer:** Pia Christiansen

Tlf. 40 32 65 96

kasserer@if32gymnastik.dk

**Ungdomsformand:** Svend Heesche-Andersen

Tlf. 21 20 58 29

ungdom@if32gymnastik.dk

**Medlemsadministrator:** Erik Borup Hansen

Tlf. 23 20 27 44

medlemsadm@if32gymnastik.dk

**Sekretær:** Vivian Fink

Tlf. 30 82 45 83

sekretaer@if32gymnastik.dk

**Bestyrelsesmedlem:** Anita Lynge Bentved

Tlf. 43 42 48 48

kommunikation@if32gymnastik.dk

**Bestyrelsesmedlem:** Vakant

**Bestyrelsesmedlem:** Vakant

**Bank: Arbejdernes Landsbank, reg.nr. 5326 - konto nr. 0329728**

**Udgiver:** IF32 Gymnastik, Stadionvej 85, 2600 Glostrup

**Redaktion og annoncer:** Erik Rybtke (ansv.), Tommy Karlsson, Svend Heesche-Andersen og Anita Lynge Bentved

*Der tages forbehold for ændringer og trykfejl i programmet*

**Velkommen til sæsonen 2021 – 2022**

# i IF32 Glostrup Gymnastikforening

Sæsonen 2020-2021 forløb ikke som forventet, da vi måtte aflyse mange træninger og arrangementer, inkl. vores store forårsopvisning – som følge af COVID-19/Corona. Trods en forlænget sæson indhentede vi desværre ikke alle de aflyste træninger.

Vi glæder os derfor meget til at åbne op for en ny spændende og forhåbentlig mere normal sæson 2021-2022. Vi håber og tror, at alle gymnaster, lige fra børn og unge til voksne og seniorer, også glæder sig til at komme i gang igen efter en sommerpause.

Vi fortsætter med hold i Glostrup Hallen, på Skovvangskolen, på Vestervangskolen og i Søndervanghallen. Vi koncentrerer vores springhold i Søndervanghallen, hvor springgrav og moderne springredskaber bidrager til fortsat dygtiggørelse af gymnasterne. Vi har etableret flere nye voksenhold, som vi håber I vil tage godt imod.

Den nye sæson starter 30. august og er to uger længere end sidste sæson, da vi har forårsopvisning søndag den 3. april 2022, men har besluttet at træne yderligere en uge frem til 8. april, så alle hold som noget nyt får mulighed for en individuel afslutning med deres trænere.

Det er fortsat vores plan at gennemføre sommergymnastik, som vi tilbyder umiddelbart efter sæsonafslutningen 8. april 2022.

Holdpriserne har vi fastholdt uændrede, dog er de justeret for den længere sæson.

Vi har sammen med trænerne udvalgt de hold, som til vores forårsopvisning vil være i opvisningsdragter. Prisen for dragten, som efterfølgende er gymnastens egen, har vi igen i år indlagt i holdprisen, og det fremgår af programmet.

Programmet her viser de enkelte hold vi tilbyder for sæsonen, og du kan se en nærmere beskrivelse af vores alsidige og spændende aktiviteter på vores hjemmeside:

[www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)

Det er ligeledes på hjemmesiden, du tilmelder dig hold, betaler og straks får bekræftelse på, at du er optaget på valgte hold. Hjemmesiden opdateres løbende om foreningens aktiviteter.

Nuværende medlemmer af IF32 Gymnastik har som tidligere mulighed for at tilmelde sig de enkelte hold fra mandag den 12. juli. Alle kan tilmelde sig ønskede hold fra mandag den 19. juli.

Vi kan ikke udelukke med efterårets komme, at myndighederne i forbindelse med COVID-19/Corona igen indfører restriktioner omkring indendørs forsamlingsforbud, hygiejne og/eller afstande mellem gymnaster, som vi skal overholde. Såfremt vi bliver underlagt restriktioner og må indføre begrænsninger, eller se ind i alternative undervisningsmetoder, vil vi gøre vores bedste for stadig at kunne tilbyde vores medlemmer træning samt bevare kvaliteten i undervisningen.

Glade gymnastik hilsner fra bestyrelsen, som ønsker alle en god og aktiv sæson i IF32 gymnastik.

## Aktivitetsskalendar for 2021

**Sæsonstart:** Mandag den 30. august

**Efterårsferie:** uge 42: Mandag den 18. - søndag den 24. oktober

**GymCamp:** Lørdag den 6. og søndag den 7. november

**Juletræsfest:** Søndag den 5. december (*Glostrup Hallen*)

**Juleferien starter:** Onsdag den 22. december

## Aktivitetsskalendar for 2022

**Træning efter juleferie:** Starter onsdag den 5. januar

**Vinterferie:** Uge 8 – Mandag den 21. - søndag den 27. februar

**Generalforsamling:** Søndag den 27. marts (*Glostrup Hallen*)

**IF32 Forårsopvisning:** Søndag den 3. april (*Glostrup Hallen*)

**Sæsonslut:** Fredag den 8. april 2021

**Påske:** Mandag den 11. april – Mandag den 18. april

**Sommergymnastik begynder i uge 16:** Tirsdag den 19. april

**St. Bededag:** Fredag den 13. maj

**Kr. Himmelfartsdag:** Torsdag den 26. - søndag den 29. maj

**Pinse:** Mandag den 6. juni

**Sæsonafslutning for konkurrencehold:**

TeamGym fredag den 3. juni (uge 22)

Rope Skipping fredag den 17. juni (uge 24)

**Start 2022-2023 sæson:** Mandag den 29. august 2022

Tilmelding og betaling på vores hjemmeside:

**[www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)**

På hjemmesiden findes en udførlig beskrivelse af alle vores hold. Se yderligere på side 9 og 10.

# Sæsonprogram 2021 – 2022

Sæsonen fra 30. august 2021 til 8. april 2022

Ret til ændringer forbeholdes

100 – Børn og unge		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
101	Spring for drenge 10-12 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 15:30-16:45 sal B	Lotte A., Bertram & *Katrine	780,-
102	Spring for drenge 8 - 9 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 16:45-17:45 sal B	Lotte A., Bertram & *Katrine	745,-
103	Spring/rytme, mix 8 år	Tirsdag 16:00-17:30 sal A: 16:00 / sal B: 16:30	Signe, Sofie P., Bastian W. & Nicolai	925,- inkl. holddragt
104	Spring/rytme, mix 7 år	Tirsdag 17:00-18:30 sal A: 17:00 / sal B: 17:30	Signe, Sofie P., Bastian W. & Nicolai	925,- inkl. holddragt
105	Spring/rytme, mix 9 - 10 år	Tirsdag 18:00-19:30 sal A: 18:00 / sal B: 18:30	Signe, Sofie P., Emil, Lærke & Bastian W.	925,- inkl. holddragt
106	Spring/rytme, mix 11 - 12 år	Tirsdag 19:00-20:30 sal A: 19:00 / sal B: 19:30	Signe, Sofie P., Emil, Lærke & Bastian W.	925,- inkl. holddragt
107	Spring, mix 13 – 18 år <i>(Fællestræning med TeamGym juniorer)</i>	Mandag 18:30-21:00 sal A+B Torsdag 18:30-21:00 sal A+B	Søren, Kevin, Nicolai & Caroline Søren, Kevin & Nicolai	3.390,- Betaling indtil 3. juni 2022
108	Spring/rytme 1, mix 5-6 år	Torsdag 16:00-17:00 sal A	Emil, Lærke, Chanel & *William	845,- inkl. holddragt
109	Spring/rytme 2, mix 5-6 år	Torsdag 17:00-18:00 sal A	Emil, Lærke, Chanel & *William	845,- inkl. holddragt

200 – Børn og unge		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
201	Sjipning, mix 9 -12 år <i>(Max 30 deltagere)</i>	Mandag 16:30-17:30 sal 2	Tatiana & Karla	745,-
202	Leg og Spilopper 1 3-5 år	Tirsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Emil, Lærke, *Leonora *Nicoline & *Cecilie P.	620,-
203	Leg og Spilopper 2 3-5 år	Tirsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Emil, Lærke, *Leonora *Nicoline & *Cecilie P.	620,-
204	Parkour, mix Minimum 9 år	Tirsdag 17:30 - 19:00 sal 1+2	Bastian H.	825,-
205	Familiegymnastik 1 1-3 år. <i>(Max 25 delt.)</i>	Onsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Sabine, *Velma & *Mie	620,-
206	Familiegymnastik 2 1-3 år. <i>(Max 25 delt.)</i>	Onsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Sabine, *Velma & *Mie	620,-
207	Sjipning, mix 6 - 8 år <i>(Max 30 deltagere)</i>	Onsdag 17:30-18:30 sal 1	Maja & Helena	745,-
208	Parkour, mix Minimum 9 år	Torsdag 16.30-18.00 sal 1+2	Bastian H.	825,-

<b>400 – TeamGym</b>		<b>Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup Tirsdag: Skovvangskolen, Egeskoven 27, 2600 Glostrup</b>		
<b>Hold</b>	<b>Holdnavn</b>	<b>Træningsdag &amp; tid</b>	<b>Træner(e)</b>	<b>Holdpriser</b>
401	Micropiger Årg. 2015 - 2012 3 timer/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A – fra kl. 17:45 sal A+B	Kevin, Caroline, Liva & *Freya Kevin, Bertram & Liva	2.430,-** <i>Betaling indtil 3. juni 2022</i>
		Torsdag 17:00-18:30 sal B – fra kl. 17:45 sal A+B		
402	Microdreng Årg. 2015 - 2012 3 timer/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A – fra kl. 17:45 sal A+B	Kevin, Caroline, Liva & *Freya Kevin, Bertram & Liva	2.430,-** <i>Betaling indtil 3. juni 2022</i>
		Torsdag 17:00-18:30 sal B – fra kl. 17:45 sal A+B		
403	Minipiger årgang 2011 - 2009 6 timer/uge	Mandag 18:00-20:00 sal A+B	Kevin, Julie H. H., Nicolai & Caroline Tirsdag: Julie H.H. & Caroline Søren, Kevin, Julie H. H., Nicolai & Bertram	4.630,-** <i>Betaling indtil 3. juni 2022</i>
		Tirsdag 18:00-20:00 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:00 sal A+B		
404	Minidreng årgang 2011 - 2009 5½ time/uge	Mandag 18:00-20:00 sal A+B	Kevin, Julie H. H., Nicolai & Caroline Tirsdag: Julie H.H. & Caroline Søren, Kevin, Julie H. H., Nicolai & Bertram	4.245,-** <i>Betaling indtil 3. juni 2022</i>
		Tirsdag 16:30-18:00 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:00 sal A+B		
405	Juniorpiger årgang 2008 - 2004 7 timer/uge	Mandag 18:30-21:00 sal A+B	Søren, Kevin, Nicolai & Caroline Cecilie K. Søren, Kevin & Nicolai	5.390,-** <i>Betaling indtil 3. juni 2022</i>
		Onsdag 18:30-20:30 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:30-21:00 sal A+B		
406	IF32 GYM Efterskolehold	Træning efter aftale	Kontakttræner: Søren Engmark	300,-

<b>500 – Rope Skipping</b>	<b>Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup</b>
----------------------------	---

Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
500	Rope Skipping konkurrence K0, Årgang 2014 - 2007 2 timer/uge	Mandag 16:30-18:30 sal 1	Amalie N., Natacha, Amalie A & Mathilde P.	1.200,-** <i>Betaling indtil 8. april 2022</i>
501	Rope Skipping konkurrence K1, Årgang 2013 - 2007 4¼ time/uge i snit.	Mandag 16:30-18:30 sal 1	Amalie N., Natacha, Amalie A & Mathilde P.	3.660,-** <i>Betaling indtil 17. juni 2022</i>
		Torsdag 18:00-19:30 sal 1		
		Søndag 09:30 - 12:30 sal 1+2. <i>En søndag om måneden</i>	Amalie N., Natacha, & Amalie A	
502	Rope Skipping konkurrence K2, Årgang 2009-2007 6¼ time/uge i snit.	Mandag 17:30-19:30 sal 1+2	Nanna & Bettina	5.400,-** <i>Betaling indtil 17. juni 2022</i>
		Onsdag 17:30-20:00 sal 1+2	Nanna & Bettina	
		Lørdag 09:30 - 13:00 sal 1+2. <i>Lørdag i ulige uger</i>	Nanna & Bettina	
503	Rope Skipping konkurrence K3 Minimum årgang 2006. 8 timer/uge i snit.	Mandag 18:30-21:00 sal 1+2	Nanna & Catharina	5.800,-** <i>Betaling indtil 17. juni 2022</i>
		Onsdag 17:30-20:30 sal 1+2	Nanna & Bettina	
		Torsdag 19:30 - 21:15 Sal 1 <i>Torsdag i lige uger</i>	Catharina	
		Lørdag 09:30 - 13:00 sal 1+2. <i>Lørdag i ulige uger</i>	Nanna & Bettina	

600 – Voksne (18+ år)		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpriser
601	Power Ladystyle	Torsdag 18:00-19:00 sal 2	Mette	1.010,-
602	All that Jazz	Torsdag 19:00-20:00 sal 2	Mette	1.010,-
603	Ro	Torsdag 20:00-21:00 sal 2	Mette	1.010,-

700 – Voksne (18+ år)	Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup
-----------------------	---

Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpriser
701	Funktionel Træning, mix	Tirsdag 17:00-18:00 Vestervangskolen Musisk sal	Claus	1.010,-
702	Hatha Flow Yoga, mix	Onsdag 17:00-18:30 Vestervangskolen Musisk sal	Henrik	1.120,-
703	Gymnastik og motion, mix	Onsdag 9:00-10:00 Glostrup Hallen Træningssal 2	Anne	1.010,-
704	Hjælp dig selv med motion, mix	Fredag 9:00-10:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	(Dina tovholder)	440,-
705	Ballroom Fitness™, senior	Fredag 10:00-11:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	Sine	1.010,-
706	Smart træning	Fredag 11:00-12:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	Sine	1.010,-
707	Funktionel Træning, mix	Lørdag 09:30-10:30 Glostrup Hallen Træningssal 1	Claus	1.010,-

\* Hjælpetræner

\*\* Herudover betales licensafgift.

**Søndervanghallen: Sal A er uden springgrav – sal B er med springgrav.**

**Vestervangskolen: Sal 1 er ved drenggeomklædning – Sal 2 er ved pigeomklædning.**

**Ovenstående holdpris består af medlemskontingent og administrationsgebyr.**

Har du spørgsmål til holdene, er du velkommen til at kontakte trænerne eller en fra bestyrelsen.

Se kontaktinformation på side 2, eller på [www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)

## Gamle Dreng



**afholder banko hver  
tirsdag kl. 18:30**

Bankohallen, Park Allé 289B, 2605 Brøndby

## Adresse på træningsstederne

Vestervangskolen

Søndervanghallen

Skovvangskolen

Glostrup Hallen



Stadionvej 81  
2600 Glostrup

Florasvej 2  
2600 Glostrup

Egeskoven 27  
2600 Glostrup

Stadionvej 80  
2600 Glostrup

## IF32 Gymnastiks adresse

### IF32 Klubhus

Stadionvej 85  
2600 Glostrup  
Mobil 30 46 19 32

**Åbningstid:** Mandag-torsdag 17:00 – 20:00  
Fredag lukket  
Lørdag-søndag 10:00-16:00

## Kontingent

Holdpris – se sæsonprogrammet: ..... side 5, 6, 7 og 8  
50% rabat på efterfølgende hold  
*(af billigste holdpris, dvs. man skal tilmelde sig det dyreste hold først, hvis man ønsker at gå på mere end et hold).*

Hold prisen udtrykker det beløb det koster at være medlem af IF32 Glostrup Gymnastikforening og for at deltage på det valgte hold. Hold prisen er et fast beløb, som ikke vil blive reguleret eller erstattet baseret på ufrivillige aflysninger i løbet af sæsonen.

Passivt medlemskontingent pr. sæson (aug.-juli): ..... 100,00 kr.

Ventelistegebyr: ..... 25,00 kr.

Ved anvendelse af betalingskort kan der blive tillagt et transaktionsgebyr.

### Indmeldelse 2021 online via - [www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)

På [www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk) kan man betale med følgende betalingsmidler: Dankort, Visa/Dankort, MasterCard, Visa, JCB, American Express, eDankort og Maestro. Der er mulighed for kontant betaling ved at kontakte vores kasserer.

### Sådan tilmelder du dig et hold og betaler via hjemmesiden:

1. Find det hold under **Holdtilmelding**, som du ønsker at tilmelde dig eller dit barn.
2. Vælg ugedag og evt. sal.

3. Klik på prisen. (Hvis holdet er fyldt, så tryk på *Venteliste*, for at tilmelde dig ventelisten til holdet.)
4. Opret en profil for gymnasten (f.eks. dit barn). Brug din egen mail adresse.
5. Betal med Dankort eller internationale kort som fx MasterCard, Visa m.m.
6. Du modtager en mail som kvittering for din betaling og optagelse på holdet.

Hvis du er tilmeldt venteliste, modtager du en mail om din placering på ventelisten.

Du kan også finde holdene via **Trænerne** eller **Halplan**. Så kan du vælge hold ud fra trænerne eller tidspunkt.

Du er velkommen til at oprette din profil nu, så du er klar, når der bliver åbnet for tilmeldinger/køb.