

Gymnastik

herunder

Familiégymnastik, Ballroom Fitness™,
Lady Powerstyle, Funktionel træning,
Yoga, Smart træning,
Spring/rytme, Sjipning,
TeamGym konkurrencehold &
Rope Skipping konkurrencehold



Sæsonen 2022 – 2023
Starter mandag den 29. august



Scan koden og læs

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: Vivian Fink

Tlf. 30 82 45 83

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 Lyng Bentved

Tlf. 43 42 48 48

kommunikation@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Kimmie Lyppert

Tlf. 28 15 87 97

bestmedlem1@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Malene Arvid

Tlf. 20 89 98 75

bestmedlem5@if32gymnastik.dk

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 Lyng Bentved

Der tages forbehold for ændringer og trykfejl i programmet

Velkommen til sæsonen 2022 – 2023 i IF32 Glostrup Gymnastikforening

I sæsonen 2021-2022 vendte vi glædeligt tilbage til en mere normal sæson med færre aflysninger, gennemførelse af vores sæsonafslutnings- og forårs opvisning, samt sommergymnastik. Dette til trods for, at vi fortsat har Corona virussen blandt os.

Vi glæder os meget til at åbne op for en ny spændende og forhåbentlig endnu en normal sæson 2022-2023. 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 igen etableret nye voksenhold, som vi håber I vil tage godt imod.

Den nye sæson starter 29. august og har samme antal uger som den sidste sæson, da vi har sæsonafslutnings- og forårsopvisning søndag den 26. marts 2023, men som sidste sæson træner vi yderligere en uge frem til 31. marts, så alle hold igen får mulighed for en individuel afslutning med deres trænere.

Det er fortsat vores plan at gennemføre sommergymnastik, som vi forventer at kunne starte op 11. april 2023.

Efter at have holdt holdpriserne uændrede i en række år, dog justeret for sæsonlængde, har vi i år reguleret priserne op med 3%, igen justeret for sæsonlængden.

Vi har sammen med trænerne udvalgt de hold, som til vores forårsopvisning vil være i opvisningsdragter. Prisen for dragten, som efterfølgende er gymnastens egen, er i år kr. 150,- og er 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

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 11. juli. Alle kan tilmelde sig ønskede hold fra mandag den 18. juli.

Vi kan desværre ikke udelukke med efterårets komme, at myndighederne i forbindelse med Corona virussen i et eller andet omfang igen indfører restriktioner, som vi som forening 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 2022-2023 i IF32 gymnastik.

Aktivitetskalender for 2022

Sæsonstart: Mandag den 29. august

Efterårsferie: uge 42: Mandag den 17. - søndag den 23. oktober

GymCamp: Fredag den 28. til søndag den 30. oktober

Juletræsfest: Søndag den 4. december (*Glostrup Hallen*)

Juleferien starter: Fredag den 23. december

Aktivitetskalender for 2023

Træning efter juleferie: Starter mandag den 2. januar

Vinterferie: Uge 8 – Mandag den 20. - søndag den 26. februar

Generalforsamling: Søndag den 19. marts (*Glostrup Hallen*)

IF32 Forårsopvisning: Søndag den 26. marts (*Glostrup Hallen*)

Sæsonslut: Fredag den 31. marts 2021

Påske: Torsdag den 6. april – Mandag den 10. april

Sommergymnastik begynder i uge 15: Tirsdag den 11. april

St. Bededag: Fredag den 5. maj

Kr. Himmelfartsdag: Torsdag den 18. - søndag den 21. maj

Pinse: Mandag den 29. maj

Sæsonafslutning for konkurrencehold:

TeamGym torsdag den 8. juni (uge 23)

Rope Skipping torsdag den 15. juni (uge 24)

Start 2023-2024 sæson: Mandag den 28. august 2023

Tilmelding og betaling på vores hjemmeside:

www.if32gymnastik.dk

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

Sæsonprogram 2022 – 2023

Sæsonen fra 29. august 2021 til 31. marts 2023 Ret til ændringer forbeholdes

100 – Børn og unge		Søndervanghallen, Florasvej 2 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
101	Spring for drenge 10-13 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 15:30-16:45 sal B	Lotte, Kathrine & *Astrid	805,-
102	Spring for drenge 8 - 9 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 16:45-17:45 sal B	Lotte, Kathrine, *Astrid & *Nikoline	770,-
103	Spring/rytme, mix 8 år	Tirsdag 16:00-17:30 sal A: 16:00 / sal B: 16:30	Signe, Sofie P., Lærke, Nicoline & Leonora	1.000,- inkl. holddragt
104	Spring/rytme, mix 7 år	Tirsdag 17:00-18:30 sal A: 17:00 / sal B: 17:30	Signe, Sofie P., Lærke, Nicoline & *Nikoline	1.000,- inkl. holddragt
105	Spring/rytme, mix 9 - 10 år	Tirsdag 18:00-19:30 sal A: 18:00 / sal B: 18:30	Signe, Emil, Sofie P., Lærke, Nicoline og *Nikoline	1.000,- inkl. holddragt
106	Spring/rytme, mix 11 - 12 år	Tirsdag 19:00-20:30 sal A: 19:00 / sal B: 19:30	Signe, Emil, Sofie P. & Lærke.	1.000,- inkl. holddragt
107	Juniorspring, piger/ drenge 13 – 18 år <i>(Fællestræning med TeamGym juniorer)</i>	Mandag 18:15-20:15 sal A+B Torsdag 18:15-20:15 sal A+B	Søren, Kevin, Julie H.H., & Caroline Søren, Kevin & Julie H.H.	3.040,- Betaling indtil 8. juni 2023
108	Spring/rytme 1, mix 5-6 år	Torsdag 16:00-17:00 sal B	Lærke, Velma, *Marie & *Nicoline	920,- inkl. holddragt
109	Spring/rytme 2, mix 5-6 år	Torsdag 17:00-18:00 sal B	Lærke, Velma, *Marie & *Nicoline	920,- inkl. holddragt

200 – Børn og unge		Vestervangskolen, Stadionvej 81 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
202	Leg og Spilopper 1 3-5 år	Tirsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Emil, *Lara & *Milla	790,- inkl. holddragt
203	Leg og Spilopper 2 3-5 år	Tirsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Emil, *Lara & *Milla	790,- inkl. holddragt
204	Familiegymnastik 1 1-3 år. <i>(Max 25 delt.)</i>	Onsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Camilla, Velma, *Julie & *Luna	640,-
205	Familiegymnastik 2 1-3 år. <i>(Max 25 delt.)</i>	Onsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Camilla, Velma, *Julie & *Luna	640,-
206	Bredde sjipning, mix minimum 6 år	Onsdag 17:45-18:45 sal 1	Maja & Tatiana	770,-

400 – TeamGym		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup		
		Tirsdag: Skovvangskolen, Egeskoven 27		
		2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
401	Micropiger/-dreng Årg. 2015 - 2012 3 timer/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A – fra kl. 17:45 sal A+B Torsdag 17:00-18:30 sal A – fra kl. 17:45 sal A+B	Kevin, Mie & *Freya Kevin, Kathrine, Mie & *Freya	2.945,-** <i>Betaling indtil 8. juni 2023</i>
402	Minipiger /-dreng årgang 2011 - 2009 6 timer/uge	Mandag 18:15-20:15 sal A+B Minimix-Tirsdag 16:30- 18:00 Minipiger-Tirsdag 18.00- 20.00 Begge på Skovvangskolen Torsdag 18:15-20:15 sal A+B	Søren, Kevin, Julie H.H. & Caroline Tirsdag: Julie H.H. & Caroline Søren, Kevin & Julie H.H.	5.340,-** <i>Betaling indtil 8. juni 2023</i>
403	Juniorpiger /-dreng årgang 2008 - 2005 6 timer/uge	Mandag 18:15-20:15 sal A+B Onsdag 18:30-20:30 Skovvangskolen Torsdag 18:15-20:15 sal A+B	Søren, Kevin, Julie H.H. & Caroline Cecilie K. Søren, Kevin & Julie H.H.	5.340,-** <i>Betaling indtil 8. juni 2023</i>
404	IF32 GYM Efterskolehold	Træning efter aftale	Kontakttræner: Søren Engmark	300,-

** Inklusive dragtleje kr. 300
herudover betales licensafgift

500 – Rope Skipping		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
500	Rope Skipping konkurrence K0, Årgang 2015 - 2008 1¼ time/uge	Mandag 16:30-17:45 sal 2	Nanna	1.000,-** <i>Betaling indtil 1. maj 2023</i>
501	Rope Skipping konkurrence K1, Årgang 2014 - 2008 4½ time/uge i snit.	Mandag 16:30-18:30 sal 1	Amalie N., Amalie A & Karla	4.020,-** <i>Betaling indtil 15. juni 2023</i>
		Torsdag 16:30-18:30 sal 2		
		Lørdag 10:00 – 13:00 sal 1+2. <i>6 lørdage i løbet af sæsonen</i>		
502	Rope Skipping konkurrence K2, Årgang 2010-2008 6¾ timer/uge i snit.	Mandag 17:45-20:00 sal 2 – fra kl. 18:30 sal 1+2	Nanna & Amalie N.	5.835,-** <i>Betaling indtil 15. juni 2023</i>
		Onsdag 17:45-20:00 sal 2 – fra kl. 19:45 sal 1+2	Nanna & Amalie N.	
		Torsdag 18:30-20:15 Sal 2	Amalie N.	
		Lørdag 10:00 – 13:00 sal 1+2. <i>6 lørdage i løbet af sæsonen</i>	Nanna & Amalie N.	
503	Rope Skipping ekskl. konkurrence 12 – 17 år inkl.	Mandag 17:45 – 20:15 Sal 1+2	Nanna	1.040,-
504	Rope Skipping ekskl. Konkurrence 18 år +	Mandag 17:45 – 20:15 Sal 1+2	Nanna	1.425,-

** Herudover betales licensafgift

600 – Voksne (18+ år)		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
601	Funktionel træning Mix	Tirsdag 17:30 – 18:30 sal 1+2	Claus	1.040,-
604	Lady Powerstyle	Torsdag 18:00-19:30 sal 1	Mette	1.170,-
605	Yin Yoga	Torsdag 19:30-21:00 sal 1	Mette	1.170,-

700 – Voksne (18+ år)		Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
701	Hatha Flow Yoga, mix	Onsdag 17:00-18:30 Glostrup Hallen Mødelokale 1-5	Henrik	1.170,-
702	Glad senior motion, mix	Onsdag 8:30-9:30 Glostrup Hallen Træningssal 2	Sine	1.040,- <i>Opstart 14. sept.</i>
704	Hjælp dig selv med motion, mix	Fredag 9:00-10:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	(Dina tovholder)	450,-
705	Ballroom Fitness™, senior	Fredag 10:00-11:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	Sine	1.040,- <i>Opstart 16. sept.</i>
706	Smart træning	Fredag 11:00-12:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	Sine	1.040,- <i>Opstart 16. sept.</i>
707	Funktionel Træning, mix	Lørdag 09:30-10:30 Glostrup Hallen Træningssal 1	Claus	1.040,-

* Hjælpetræner

**Søndervanghallen: Sal A er uden springgrav – sal B er med springgrav.
Vestervangskolen: Sal 1 er ved drengeskøjteklædning – 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

INTERSPORT®

THE HEART OF SPORT

Gamle Dreng



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

Bankohallen, Park Allé 289B, 2605 Brøndby

Indmeldelse 2022 online via - www.if32gymnastik.dk

På www.if32gymnastik.dk kan man betale med følgende betalingsmidler: MobilePay, 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 mailadresse.
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.