

# Gymnastik

herunder

Familiiegymnastik, 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](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](mailto:formand@if32gymnastik.dk)

**Sportsleder/Næstformand:** Tommy Karlsson

Tlf. 43 43 24 80

[sportsleder@if32gymnastik.dk](mailto:sportsleder@if32gymnastik.dk)

**Kasserer:** Vivian Fink

Tlf. 30 82 45 83

[kasserer@if32gymnastik.dk](mailto:kasserer@if32gymnastik.dk)

**Ungdomsformand:** Svend Heesche-Andersen

Tlf. 21 20 58 29

[ungdom@if32gymnastik.dk](mailto:ungdom@if32gymnastik.dk)

**Medlemsadministrator:** Erik Borup Hansen

Tlf. 23 20 27 44

[medlemsadm@if32gymnastik.dk](mailto:medlemsadm@if32gymnastik.dk)

**Sekretær:** Vivian Fink

Tlf. 30 82 45 83

[sekretaer@if32gymnastik.dk](mailto:sekretaer@if32gymnastik.dk)

**Bestyrelsesmedlem:** Anita Lyng Bentved

Tlf. 43 42 48 48

[kommunikation@if32gymnastik.dk](mailto:kommunikation@if32gymnastik.dk)

**Bestyrelsesmedlem:** Kimmie Lyppert

Tlf. 28 15 87 97

[bestmedlem1@if32gymnastik.dk](mailto:bestmedlem1@if32gymnastik.dk)

**Bestyrelsesmedlem:** Malene Arvid

Tlf. 20 89 98 75

[bestmedlem5@if32gymnastik.dk](mailto: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 forårsopvisning, 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](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 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](http://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<br>2600 Glostrup                  |   |   |
|--------------------|--|---|---|---|
| Hold               | Holdnavn   | Træningsdag & tid   | Træner(e)   | Holdpris                                      |
| 101                | Spring for drenge<br>10-13 år <i>(Max 25 delt.)</i>  | Mandag 15:30-16:45<br>sal B                                     | Lotte, Kathrine &<br>*Astrid  | 805,-   |
| 102                | Spring for drenge<br>8 - 9 år <i>(Max 25 delt.)</i>  | Mandag 16:45-17:45<br>sal B                                     | Lotte, Kathrine,<br>*Astrid & *Nikoline                                 | 770,-   |
| 103                | Spring/rytme, mix<br>8 år  | Tirsdag 16:00-17:30<br>sal A: 16:00 / sal B: 16:30              | Signe, Sofie P.,<br>Lærke, Nicoline &<br>Leonora                        | 1.000,-<br>inkl.<br>holddragt                 |
| 104                | Spring/rytme, mix<br>7 år  | Tirsdag 17:00-18:30<br>sal A: 17:00 / sal B: 17:30              | Signe, Sofie P.,<br>Lærke og Nicoline                                   | 1.000,-<br>inkl.<br>holddragt                 |
| 105                | Spring/rytme, mix<br>9 - 10 år   | Tirsdag 18:00-19:30<br>sal A: 18:00 / sal B: 18:30              | Signe, Emil, Sofie P.,<br>Lærke og Nicoline                             | 1.000,-<br>inkl.<br>holddragt                 |
| 106                | Spring/rytme, mix<br>11 - 12 år  | Tirsdag 19:00-20:30<br>sal A: 19:00 / sal B: 19:30              | Signe, Emil, Sofie P.<br>& Lærke.                                       | 1.000,-<br>inkl.<br>holddragt                 |
| 107                | Juniorspring, piger/<br>drenge 13 - 18 år<br><i>(Fællestræning med<br/>TeamGym juniorer)</i> | Mandag 18:15-20:15<br>sal A+B<br>Torsdag 18:15-20:15<br>sal A+B | Søren, Kevin, Julie<br>H.H., & Caroline<br>Søren, Kevin &<br>Julie H.H. | 3.040,-<br>Betaling<br>indtil 8. juni<br>2023 |
| 108                | Spring/rytme 1, mix<br>5-6 år  | Torsdag 16:00-17:00<br>sal B                                    | Lærke, Velma,<br>Nicoline & *Marie                                      | 920,-<br>inkl.<br>holddragt                   |
| 109                | Spring/rytme 2, mix<br>5-6 år  | Torsdag 17:00-18:00<br>sal B                                    | Lærke, Velma,<br>Nicoline & *Marie                                      | 920,-<br>inkl.<br>holddragt                   |

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

| <b>400 – TeamGym</b> |  | <b>Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup</b>  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|
|                      |  | <b>Tirsdag: Skovvangskolen, Egeskoven 27</b>   |  |  |
|                      |  | <b>2600 Glostrup</b>   |  |  |
| <b>Hold</b>          | <b>Holdnavn</b>  | <b>Træningsdag &amp; tid</b>   | <b>Træner(e)</b>   | <b>Holdpris</b>  |
| 401                  | Micropiger/-dreng<br>Årg. 2015 - 2012<br>3 timer/uge     | Mandag 17:00-18:30<br>sal A – fra kl. 17:45 sal A+B<br>Torsdag 17:00-18:30<br>sal A – fra kl. 17:45 sal A+B  | Kevin, Mie &<br>*Freya<br><br>Kevin, Kathrine,<br>Mie & *Freya   | 2.945,-**<br><i>Betaling<br/>indtil 8. juni<br/>2023</i> |
| 402                  | Minipiger /-dreng<br>årgang 2011 - 2009<br>6 timer/uge   | Mandag 18:15-20:15<br>sal A+B<br>Minimix-Tirsdag 16:30-<br>18:00<br>Minipiger-Tirsdag 18.00-<br>20.00<br>Begge på Skovvangskolen<br>Torsdag 18:15-20:15<br>sal A+B | Søren, Kevin,<br>Julie H.H. &<br>Caroline<br>Tirsdag: Julie H.H.<br>& Caroline<br><br>Søren, Kevin &<br>Julie H.H. | 5.340,-**<br><i>Betaling<br/>indtil 8. juni<br/>2023</i> |
| 403                  | Juniorpiger /-dreng<br>årgang 2008 - 2005<br>6 timer/uge | Mandag 18:15-20:15<br>sal A+B<br>Onsdag 18:30-20:30<br>Skovvangskolen<br>Torsdag 18:15-20:15<br>sal A+B  | Søren, Kevin,<br>Julie H.H. &<br>Caroline<br>Cecilie K.<br><br>Søren, Kevin &<br>Julie H.H.                        | 5.340,-**<br><i>Betaling<br/>indtil 8. juni<br/>2023</i> |
| 404                  | IF32 GYM<br>Efterskolehold                               | Træning efter aftale   | Kontakttræner:<br>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<br>1¼ time/uge         | Mandag 16:30-17:45<br>sal 2   | Nanna                       | 1.000,-**<br><i>Betaling indtil 1. maj 2023</i>   |
| 501                 | Rope Skipping konkurrence K1, Årgang 2014 - 2008<br>4½ time/uge i snit. | Mandag 16:30-18:30<br>sal 1   | Amalie N., Amalie A & Karla | 4.020,-**<br><i>Betaling indtil 15. juni 2023</i> |
|                     |   | Torsdag 16:30-18:30<br>sal 2  |                             |   |
|                     |   | Lørdag 10:00 – 13:00<br>sal 1+2.<br><i>6 lørdage i løbet af sæsonen</i> |                             |   |
| 502                 | Rope Skipping konkurrence K2, Årgang 2010-2008<br>6¾ timer/uge i snit.  | Mandag 17:45-20:00<br>sal 2 – fra kl. 18:30 sal 1+2                     | Nanna & Amalie N.           | 5.835,-**<br><i>Betaling indtil 15. juni 2023</i> |
|                     |   | Onsdag 17:45-20:00<br>sal 2 – fra kl. 19:45 sal 1+2                     | Nanna & Amalie N.           |   |
|                     |   | Torsdag 18:30-20:15<br>Sal 2  | Amalie N.                   |   |
|                     |   | Lørdag 10:00 – 13:00<br>sal 1+2.<br><i>6 lørdage i løbet af sæsonen</i> | Nanna & Amalie N.           |   |
| 503                 | Rope Skipping ekskl. konkurrence<br>12 – 17 år inkl.                    | Mandag 17:45 – 20:15<br>Sal 1+2   | Nanna                       | 1.040,-   |
| 504                 | Rope Skipping ekskl. Konkurrence<br>18 år +                             | Mandag 17:45 – 20:15<br>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<br>Mix | Tirsdag 17:30 – 18:30<br>sal 1+2               | Claus  | 1.040,-  |
| 604                   | Lady Powerstyle           | Torsdag 18:00-19:30<br>sal 1                   | Mette  | 1.170,-  |
| 605                   | Yin Yoga                  | Torsdag 19:30-21:00<br>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<br>Glostrup Hallen Mødelokale 1-5 | Henrik           | 1.170,-                             |
| 702                   | Glad senior motion, mix        | Onsdag 8:30-9:30<br>Glostrup Hallen Træningssal 2    | Sine             | 1.040,-<br><i>Opstart 14. sept.</i> |
| 704                   | Hjælp dig selv med motion, mix | Fredag 9:00-10:00<br>Glostrup Hallen Træningssal 1   | (Dina tovholder) | 450,-                               |
| 705                   | Ballroom Fitness™, senior      | Fredag 10:00-11:00<br>Glostrup Hallen Træningssal 1  | Sine             | 1.040,-<br><i>Opstart 16. sept.</i> |
| 706                   | Smart træning                  | Fredag 11:00-12:00<br>Glostrup Hallen Træningssal 1  | Sine             | 1.040,-<br><i>Opstart 16. sept.</i> |
| 707                   | Funktionel Træning, mix        | Lørdag 09:30-10:30<br>Glostrup Hallen Træningssal 1  | Claus            | 1.040,-                             |

\* Hjælpetræner

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

 **INTERSPORT®**

THE HEART OF SPORT

**Gamle Dreng**



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



Bankohallen, Park Allé 289B, 2605 Brøndby

# Adresse på træningsstederne

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>Vestervangskolen</b><br>Stadionvej 81<br>2600 Glostrup | <b>Søndervanghallen</b><br>Florasvej 2<br>2600 Glostrup | <b>Skovvangskolen</b><br>Egeskoven 27<br>2600 Glostrup | <b>Glostrup Hallen</b><br>Stadionvej 80<br>2600 Glostrup |
|---|---|--|--|

## IF32 Gymnastiks adresse

**IF32 Klubhus**      **Åbningstid:** Mandag-torsdag 17:00 – 22:00  
Stadionvej 85                                      Fredag lukket  
2600 Glostrup                                      Lørdag-søndag 9:00-15:00  
Mobil 30 46 19 32

## 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*).
- Holdprisen 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 (august-juli): 100,00 kr.
- Ventelistegebyr:    25,00 kr.
- Ved anvendelse af betalingskort kan der blive tillagt et transaktionsgebyr.

## **Indmeldelse 2022 online via - [www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)**

På [www.if32gymnastik.dk](http://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.