



## Gymnastik

| Hold   | Dag Start     | Tid             | Sted                                      |
|--|---------------|-----------------|---|
| <b>Blandede</b>                                  |               |                 |   |
| Leg og Rytmik, 1-2 år                            | Tor Uge 38    | Kl. 16.00-16.40 | Hammerum Hallens gymnastiksal             |
| Mor/far/barn, 2-3 år                             | Tirs Uge 38   | Kl. 16.15-16.55 | Hammerum Hallens gymnastiksal             |
| Mor/far/barn, 2-3 år                             | Tirs Uge 38   | Kl. 17.00-17.40 | Hammerum Hallens gymnastiksal             |
| Mor/far/barn, 2-3 år                             | Lør Uge 38    | Kl. 9.30-10.15  | Hammerum Hallens gymnastiksal             |
| Puslinge m/forældre, 3-4 år                      | Ons Uge 38    | Kl. 16.15-16.55 | Hammerum Hallens gymnastiksal             |
| Familefræs, børn ca.1-6 år m/foræ. Udvalgte Lør. |               | Kl. 10.30-12.00 | Hammerum Hallens gymnastiksal og hal 2 a) |
| Spring Ekstra Piger og Dreng<br>2.-7.kl.         | Man Uge 38    | Kl. 16.00-17.30 | Holing b)                                 |
| Tag mig med – Åbent springcenter                 | Udvalgte søn. | Kl. 15.30-17.00 | Holing c)                                 |
| YnglingeSpringMix 16 år og op                    | Tirs Uge 38   | Kl. 19.00-20.30 | Holing                                    |
| Blandet kondi M/K                                | Tirs Uge 40   | Kl. 19.15-20.45 | Hammerum Hallens gymnastiksal             |

## Piger

|                        |             |  |
|------------------------|-------------|--|
| Puslinge piger, 3-4 år | Tors Uge 38 | Kl. 16.45-17.25 Hammerum Hallens gymnastiksal        |
| Små Piger 1, 4-5 år    | Man Uge 38  | <b>Kl. 16.30-17.15</b> Hammerum Hallens gymnastiksal |
| Små Piger 2, 4-5 år    | Man Uge 38  | <b>Kl. 17.20-18.05</b> Hammerum Hallens gymnastiksal |

### **BEMÆRK TIDERNE på Små Piger 1 og 2 er ændret iht. Folder og avisannonce!!!**

|                                 |             |   |
|---------------------------------|-------------|---|
| Springtøserne, 0. kl.           | Tirs Uge 38 | Kl. 17.45-18.40 Hammerum Hallens gymnastiksal                 |
| Spring Rytme 1, 1.-2.kl.        | Tors Uge 38 | Kl. 17.20-18.20 Hammerum Hallens hal 2                        |
| Spring Rytme 2, 3.-4.kl.        | Ons Uge 38  | Kl. 18.00-19.15 Hammerum Hallens hal 2                        |
| Spring Rytme 3, 5.-6.kl.        | Ons Uge 38  | Kl. 16.00-17.30 Holing  |
| Spring Rytme Piger, 7.kl.-15 år | Ons Uge 38  | Kl. 17.30-19.30 Holing  |
| Udtagede Spring Piger 5.-9.kl.  | Søn Uge 37  | Kl. 15.00-17.00 Holing d)                                     |
| Minijuniorpiger, 4.-6.kl.       | Tirs Uge 38 | Kl. 16.00-17.25 Hammerum Hallens hal 2                        |
| Juniorpiger, 7.kl- op           | Tors Uge 38 | Kl. 19.30-21.30 Hammerum Hallens hal 2                        |
| Ynglinge Piger 17 år-op         | Man Uge 37  | Kl. 17.30-19.30 Hammerum Hallens hal 2/Hammerum Efterskole e) |
| Øvede Piger udtaget 17-20 år    | Tirs Uge 37 | Kl. 19.00-21.30 Hammerum Hallens hal 2 e)                     |
| Elite Piger udtaget 17 år-op    | Man Uge 35  | Kl. 19.30-22.00 Hammerum Hallens hal 2 e)                     |
| 25+                             | Man Uge 38  | Kl. 19.30-21.00 Hammerum Hallens gymnastiksal                 |

## Drenge

|                    |             |   |
|--------------------|-------------|---|
| Tonserne, 3-4 år   | Tors Uge 38 | Kl. 17.30-18.15 Hammerum Hallens gymnastiksal |
| Turbo 1, 4-5 år    | Ons Uge 38  | Kl. 17.00-18.00 Hammerum Hallens gymnastiksal |
| Turbo 2, 0.-1. kl. | Tirs Uge 38 | Kl. 17.30-18.45 Hammerum Hallens hal 2        |

|                               |             |  |
|-------------------------------|-------------|--|
| Top Turbo, 2.-3.kl.           | Tors Uge 38 | Kl. 18.25-19.25 Hammerum Hallens hal 2 |
| Minijuniordrenge, 4.-5.kl.    | Tors Uge 38 | Kl. 16.00-17.15 Hammerum Hallens hal 2 |
| Juniordrenge, 6. kl.-op       | Tors Uge 38 | Kl. 16.30-18.00 Holing                 |
| Herrer serie 3, 17 år-op      | Man Uge 34  | Kl. 17.30-19.30 Holing f)              |
| Herrer serie 3, 17 år-op      | Tors Uge 34 | Kl. 18.00-20.00 Holing f)              |
| Herrer serie 1 og 2, 17 år-op | Man Uge 34  | Kl. 19.30-22.00 Holing f)              |
| Herrer serie 1 og 2, 17 år-op | Tors Uge 34 | Kl. 18.00-20.00 Holing f)              |

### **MUL-10-hold**

|          |             |   |
|----------|-------------|---|
| Hop Shop | Tors Uge 36 | Kl. 18.30-19.30 Hammerum Hallens gymnastiksal |
|----------|-------------|---|

- a) Nyt familiehold for forældre med børn. Far og barn/børn starter op i hal 2 med sjov og leg sammen og imens røres mor med voksengymnastik – efter 45 min. byttes – og mor kan fortsætte i hal 2 med barn/børn – mens far får sig rørt i gymnastiksalen. Første gang er d. 15/9-2018.
- b) Spring Ekstra er for piger og drenge i 2.-7. kl., der gerne vil dygtiggøre sig. Man skal gå på et andet gymnastikhold i Gjellerup Sdr. for at deltage på Spring Ekstra.
- c) Tag mig med – Åbent springcenter for alle springpiger og -drenge. Det koster ikke noget at deltage. Tag gerne venner, naboer og familie med. 1. gang den 23/9 2018. Hold øje med hjemmeside og Facebook for yderligere datoer.
- d) Nyt hold for springpiger, der går i 5.-9.kl. og går på et andet springhold. Holdet træner søndage i ulige uger. Holdet er et udtaget hold. Der er fortræning onsdag d. 5/9-2018 kl. 17.00-19.00 og søndag den 9/9 kl. 15.00 – 17.00 i Holing. Derefter udtages holdet og dette offentliggøres d. 14/9 kl. 17.00 på [www.gjellerupsdr.dk](http://www.gjellerupsdr.dk)
- e) Fortræning pigehold mandag d. 27. august samt d. 3. september i Hammerum Hallens hal 2 kl. 19.30-22.00. Både Ynglinge (også tilbud til de piger, der ikke har lyst til at gå til udtagelse), Øvede og Elitepiger træner sammen i uge 35 og 36. Udtagelse søndag d. 9/9 kl. 12.00-17.00 i Hammerum Hallens hal 2.
- f) Opstart for alle mandag den 20. og 27. august 2018 kl. 19:00-22:00 samt torsdag den 23. og 30. august 2018 kl. 18.00-20.00 og snarligt herefter vil de endelige hold blive inddelt. Piger, der træner på TeamGym-niveau er velkomne til at træne sammen med Serie 3 Herrer.

Se holdinfo omkring de enkelte hold på [www.gjellerupsdr.dk](http://www.gjellerupsdr.dk)

Indendørsskydning starter op d. 25. september 2018 kl. 18.30-21.30 i skyttelokalet i Hammerum Hallen.

Vintersvømning-opstart er d. 4. september 2018 i Herning Svømmehal – Online tilmelding til svømning er d. 30/6-2018 kl. 10.00

**Online tilmelding til gymnastikholdene ONSDAG d. 29/8 2018 kl. 18.00 – HUSK dit login, hvis du gik på hold i Gjellerup Sdr. sidste år! VIGTIGT!!!**