

Riffel: Sommersæsonen

Onsdag: Alle aldre. Fra kl. 18.30.
Fastrupvej 10 syd for Hammerum.

Riffel: Vintersæsonen

Tirsdag: Børn/Junior/Åben/Senior.
Start: 21. september
kl. 18.30-21.00. I H-G Hall'n

Kontingent:

Børn/Junior: Helårlig: kr. 500,-
Halvårlig: kr. 300,-

Voksen/Åben/Senior:
Helårlig: kr. 700,- Halvårlig: kr. 400,-

Kontakt:

Formand: Erik Paarup,
Tlf. 22 98 67 18

Kasser: Kim Højbjerg Larsen,
Tlf. 22 37 96 08

Michael Kofoed Schou,
Tlf. 20 71 18 33

Steven Vestergaard Mathiasen,
Tlf. 60 43 80 89

*"Skydning en sport for alle
uanset alder
Der kan startes hele året rundt"*

Vel mødt til alle aldre i
Gjellerup Søndre Skytteforening

Online tilmelding

Lørdag den 14. august 2021, kl. 10.00
på GJELLERUPSDR.DK

VIGTIGT • Tilmeldte du dig sidste år
via gjellerupsdr.dk skal du bruge dit
medlemslogin for ikke at blive dobbelt
oprettet, så be' om dit login via hjemmesiden
i god tid før tilmelding, så du er
parat på tilmeldingsdagen • **VIGTIGT**

HAMMERUM AUTOVÆRKSTED



- Reparation af alle bilmærker
- Serviceeftersyn på nye og ældre biler
- Taksering og reparation af skader
- Service og vedligeholdelse af A.C.
- Klargøring til syn
- Vaskehal



www.automester.dk
AutoMester®
Flere glade bilister

Tlf. 97 11 61 83

Hammerum hovedgade 126 · 7400 Herning
www.hammerumauto.dk

Formandsord

Er der nogen, der fortjener et KÆMPE SKULDERKLAP OG VINGER BAGUD, så er det vore instruktører og udvalg i de tre idrætsaktiviteter, der har formået at holde humøret højt, gejsten oppe, motivationen kampklar og hele tiden øjnet muligheder for, hvordan man nu kunne sikre, at vore medlemmer fik bare en lille bitte smule fællesskab og motion i nedlukningen, der stod på fra medio december til en lille åbning udenfor i marts – inden vi kunne komme ind igen april.

Jeg er så STOLT af at være en del af en forening, som har så mange kræfter til at krydse sværds slag med teams med online træning, kolde mørke aftner med udendørstræning og prøve at holde kontakt til skytter, gymnaster og svømmere oveni, at der også skal håndteres pandemi. Det kræver sin instruktør og udvalgsmedlem og er ikke noget, man lærer på et kursus – at jonglere rundt i regler, formidling og at holde gejsten.

Vi glæder os til at komme i gang med en ny sæson, der forhåbentlig bliver normal – eller mere normal end de to foregående. Vi går imod lysere tider, hvor vi er mange, der er vaccineret, når vi når august og september, hvor alt starter igen. Det bliver så godt!

Vi ser også frem til at skulle deltage i vores årlige byfest; KnytSammen-ugen, som jo blev aflyst sidste år. Det bliver godt at se familie, venner, naboer, kolleger og andet godtfolk i hyggelige omgivelser og vi er så GLADE for de mange forældre, der har sagt JA til at tage en opgave ifm. KnytSammen-ugen. Det er vigtigt for vores område, at vi har frivillige kræfter, der også tænker på at give en hånd med 2-5 timer både til byfesten, til fodboldkampene, opvisninger, oprydning, kagebagning, KnytSammen og mange mange andre ting, som er vitale for, at foreningslivet kan blomstre og udfolde sig – ellers dør det. Ildsjælene, som drifter hver dag, bliver trætte – og der kan du være med til at gøre en forskel, når der bliver spurgt om en opgavedækning. Alle kan være med – og der findes også opgaver, hvor børn kan være med. Så næste gang, du siger JAI er du med til at løfte vores skønne forenings- og idrætsliv endnu mere.

Med ønsket om, at vi får en forrygende, fantastisk, skøn, sprudlende, pragtfuld, fortræffelig og dejlig sæson til alle.



Find os på Facebook

DIN LEVERANDØR
- til lager og webshop

KID EMBALLAGE
GUIDERNE

www.kde.dk | +45 9722 4466

Vi handler lokalt - og mødes
i byens supermarked!

Super Brugsen
Hammerum

Tlf: 97 11 60 03 97 11 63 55

Hammerum Friskole

- Lille skole/små klasser/store muligheder
- Plads til den enkelte i fællesskabet
- Lærdom, fortælling, fantasi og leg
- Nærhed og tryghed



www.hammerumfriskole.dk

Gjellerup Sdr.

S. G. & I.



gjellerupsdr.dk

2021/22

Svømning

**Vintersæson 2021/2022 i
Herning Svømmehal.**

En ny vintersæson venter, og vi håber på en helt normal sæson. Vi glæder os til at byde både nuværende og nye medlemmer velkommen i undervisningsbassinene (UV), når vi skyder sæsonen i gang **mandag den 6. september 2021.**

For de mindste hold arbejder vi med det at være tryk i vandet, samt have det sjovt og lære lidt om at svømme. For de ældre børn arbejder vi med det mere svømmetekniske i forhold til svømmeskolen, kombineret med lege og udfordringer. Der kan læses mere uddybende om svømmeholdene på Gjellerup Sdr.'s hjemmeside.

Tilmeldingen til vintersvømning åbner søndag d. 4. juli kl. 10.00.

SE HVORNÅR HOLDENE TRÆNER:

Haletuderne og frøer Vej. fra ca. 3 år
Mandag kl. 16.00-16.25
Herning Svømmehal, UV 90 cm, Begynderhold

Frøerne Vej. fra ca. 4-5 år
Mandag kl. 16.30-16.25
Herning Svømmehal, UV 90 cm
Begynder/fortsætter hold

Krabberne, vej. fra ca. 6 år
Mandag kl. 17.00-17.25
Herning Svømmehal, UV 90 cm
En del af svømmeskolen

Krabberne, vej. fra ca. 6 år
Mandag kl. 17.30-17.55
Herning Svømmehal, UV 90 cm
En del af svømmeskolen

Søhestene, vej. fra ca. 7/8 år
Mandage kl. 16.00-16.25
Herning Svømmehal, UV 110 cm
En del af svømmeskolen

Søhestene, vej. fra ca. 7/8 år
Mandage kl. 16.30-16.55
Herning Svømmehal, UV 110 cm
En del af svømmeskolen

Krokodillerne, vej. fra ca. 8 år
Mandage kl. 17.00-17.25
Herning Svømmehal, UV 110 cm
En del af svømmeskolen

Delfinerne, vej. fra ca. 9 år
Mandage kl. 18.00-19.00
Herning Svømmehal, 25 m bassin
En del af svømmeskolen

Teknik
Mandage kl. 18.00-19.00
Herning Svømmehal, 25 m bassin

Konkurrence
Mandage kl. 18.00-19.00
Herning Svømmehal, 25 m bassin

På gensyn til plaskende sjove vandoplevelser.

Følg os på facebook:
facebook.com/gjellerupsvommeklub

Kontakt os på:
gjellerupsdrsvomning@gmail.com

Kalender

Opstart svømning er d. 6. september 2021.

Opstart skydning d. 21. september 2021.

Generalforsamling er d. 29. september 2021.

Hop og Rul d. 13. november 2021.

Vesterlundweekend d. 22.-23. januar 2022.

Fastelavnsfest d. 26. februar 2022.

Børnedag i Holing d. 27. februar 2022.

Forårsopvisning og Børnedag bliver samme dag i næste sæson: **5. marts 2022.**
Børnedag bliver om formiddagen og forårsopvisningen for de ældste om eftermiddagen.

Kongresopvisning i Herning 12.-13. marts 2022.

Lørdagssjov; d. 11. september 2021, d. 6. november 2021 d. 15. januar 2022 og d. 12. marts 2022.

For flere arrangementer, se vores kalender på gje-lerupsdr.dk samt opslag på Facebook og Instagram.

CROSSDANCE KIDZ

Er du også helt vild med musik, og kan du ikke stå stille, når du hører en god sang komme ud af højttaleren. Så er Crossdance Kidz lige noget for dig.

Crossdance er en modulopbygget dancefitness time for alle - uanset erfaring. Modulerne indeholder dance, bodytoning, cardio og balance.

Musik og dans er med til at styrke børnenes motorik og bevægelse, samtidig med at det skærper børnenes sanser.

Med Crossdance Kidz styrkes børnenes selvtillid og sociale forståelse, når de oplever at bevæge sig synkront til musikken, samt får mulighed for at udvikle på koreografiene. Så er du klar til at danse til god musik, få sved på panden, lære og udvikle nye danse - så kom og vær med, når vi går i luften til september.

PÅ TUR MED BABY

Har du lyst til lidt motion og hygge med andre nybagte mødre - frisk luft og tur med baby og barnevogn. Så ER **barnevognsfitness** noget for dig. Programmet byder på blandt andet powerwalk, hop og løb, der giver røde kinder og sved på panden - alt sammen med højt humør. Alle hepper på alle...

 **Tandlægerne Kold**
Herning Implantat Center
Bryggergade 10 - 7400 Herning - 97 12 03 99
post@tandherning.dk - www.tandherning.dk
www.herningimplantatcenter.dk

GYMNASTIK



HOLD	DAG	START	TID	STED
Babytummel, 3-5 mdr.	Tirs	Uge 36	Kl. 9.00-10.00	H-G Hall'ns gymnastiksal
Babytummel, 5-10 mdr.	Tirs	Uge 36	Kl. 10.15-11.15	H-G Hall'ns gymnastiksal
Minitumler, (krybe/kravle)7-12 mdr.	Tirs	Uge 36	Kl. 11.30-12.15	H-G Hall'ns gymnastiksal
Barnevognsfitness	Tirs	Uge 36	Kl. 12.45-13.30	Udenfor - nærmere sted anvises
Leg og Rytmik, 1-2 år	Tor	Uge 36	Kl. 16.20-16.50	H-G Hall'ns gymnastiksal
Mor/far/barn, 2-3 år	Tirs	Uge 36	Kl. 16.15-16.55	H-G Hall'ns gymnastiksal
Mor/far/barn, 2-3 år	Tirs	Uge 36	Kl. 17.00-17.40	H-G Hall'ns gymnastiksal
Forældre/barn, 3-4 år	Lør	Uge 36	Kl. 9.30-10.30	H-G Hall'ns springcenter/hal 2
Puslinge m/forældre, 3-4 år	Ons	Uge 36	Kl. 16.30-17.10	H-G Hall'ns gymnastiksal
Familiefærs, børn ca. 2-6 år m/foræ.	Lør	Uge 37	Kl. 9.30-11.00	H-G Hall'ns springcenter (ulige uger)
Crossdance Kidz	Tors	Uge 36	Kl. 16.30-17.15	H-G Hall'ns gymnastiksal
Spring Ekstra, 2.-7.kl.	Man	Uge 38	Kl. 16.15-17.45	Holing ^{a)}
Tumbling, begyndere og letøvet	Tors	Uge 36	Kl. 16.00-17.15	H-G Hall'ns springcenter
Tumbling, øvede (10-18 år)	Man	Uge 36	Kl. 16.15-17.30	H-G Hall'ns springcenter
E-sport, 4.-7. kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 18.00-19.45	Hammerum Efterskole
HyggeSpringMix 16 år og op	Man	Uge 36	Kl. 17.30-19.00	H-G Hall'ns springcenter
Blandet kondi M/K, 35+	Tirs	Uge 40	Kl. 19.00-20.30	H-G Hall'ns springcenter
MotionsFloorball, mix, 30+	Tors	Uge 36	Kl. 19.00-20.30	H-G Hall'ns maxihal
VedligeHoldet, mix 30+	Tirs	Uge 33	Kl. 18.30-19.30	H-G Hall'n - vestsiden ^{b)}
Walk and Talk	Ons	Uge 32	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall'n - vestsiden
PIGER				
Puslinge piger, 3-4 år	Tors	Uge 36	Kl. 16.55-17.35	H-G Hall'ns gymnastiksal
Små Piger 1, 4-5 år	Man	Uge 36	Kl. 16.15-17.00	H-G Hall'ns gymnastiksal
Små Piger 2, 4-5 år	Man	Uge 36	Kl. 17.05-17.50	H-G Hall'ns gymnastiksal
Springtøserne, 0. kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 17.45-18.40	H-G Hall'ns gymnastiksal
Spring Rytme 1, 1.-2.kl.	Tors	Uge 36	Kl. 17.20-18.25	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme 2, 3.-4.kl.	Ons	Uge 36	Kl. 16.15-17.45	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme 3, 5.-6.kl.	Ons	Uge 36	Kl. 17.45-19.15	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme Piger, 7.kl.-15 år	Ons	Uge 36	Kl. 19.15-21.00	H-G Hall'ns springcenter
Minijuniorpiger, 4.-6.kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 16.15-17.30	H-G Hall'ns hal 2
Teenage Yoga, 7.-9.kl.	Ons	Uge 36	Kl. 15.00-16.00	H-G Hall'ns dansesal
Juniorpiger, 7.kl.-op	Tors	Uge 36	Kl. 19.00-21.00	H-G Hall'ns hal 2
GS Circle, 19-25 år	Man	Uge 36	Kl. 19.30-21.00	H-G Hall'ns springcenter
Ynglinge Piger 17 år-op	Tirs	Uge 35	Kl. 19.15-21.15	H-G Hall'ns hal 2 ^{c)}
Øvede Piger udtaget 17-20 år	Man	Uge 35	Kl. 17.30-19.30	H-G Hall'ns hal 2/minihal ^{d)}
Elite Piger udtaget 17 år-op	Man	Uge 35	Kl. 19.30-22.00	H-G Hall'ns hal 2 ^{d)}
DRENGE				
Tonserne, 3-4 år	Tors	Uge 36	Kl. 17.40-18.25	H-G Hall'ns gymnastiksal
Turbo 1, 4-5 år	Ons	Uge 36	Kl. 17.15-18.15	H-G Hall'ns gymnastiksal
Turbo 2, 0.-1. kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 17.20-18.25	H-G Hall'ns springcenter
Top Turbo, 2.-3.kl.	Tors	Uge 36	Kl. 18.30-19.45	H-G Hall'ns springcenter
Minijuniordrenge, 4.-6.kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 16.00-17.15	H-G Hall'ns springcenter
Juniordrenge, 6. kl.-op	Tors	Uge 36	Kl. 16.30-18.00	Holing
Herrer serie 3, 17 år-op	Man	Uge 35	Kl. 17.45-19.30	Holing ^{d)}
Herrer serie 1 og 2, 17 år-op	Man	Uge 33	Kl. 19.30-22.00	Holing ^{d)}
Herrer serie 1, 2 og 3, 17 år-op	Tirs		Kl. 19.00-20.30	Holing
Herrer serie 1, 2 og 3, 17 år-op	Tors	Uge 33	Kl. 18.00-20.00	Holing ^{d)}
MUL-10-HOLD				
Step Aerobic	Man	Uge 36	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall'ns dansesal
Zumba	Tirs	Uge 36	Kl. 17.00-18.00	H-G Hall'ns dansesal
Pilates (bodyflow)	Tirs	Uge 36	Kl. 18.00-19.00	H-G Hall'ns dansesal
Yoga, M/K	Ons	Uge 36	Kl. 13.30-14.45	H-G Hall'ns dansesal
Yoga, M/K	Ons	Uge 36	Kl. 16.30-17.45	H-G Hall'ns dansesal
Crossdance	Tors	Uge 36	Kl. 17.30-18.30	H-G Hall'ns dansesal
Hop Shop	Tors	Uge 36	Kl. 18.30-19.30	H-G Hall'ns gymnastiksal

Online tilmelding til gymnastikholdene 14/8-2021 - kl. 10.00
HUSK dit login, hvis du gik på hold i Gjellerup Sdr. sidste år! VIGTIGT!

BEMÆRK, AT DE FLESTE GYMNASTIKHOLD STARTER TO UGER FØR NORMALT - ligesom sidste sæson grundet, at der har været nedlukning i sæsonen 2020-21.

a) 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.

b) VedligeHoldet træner udendørs fra uge 33 til og med uge 39

c) Vi afholder fortæring for de tre pigehold to mandage medio august i H-G Hall'ns hal 2 kl. 19.00-21.30. Både Ynglinge- (også tilbud til de piger, der ikke har lyst til at gå til udtagelse), Øvede- og Elitepiger træner sammen de to mandage, derefter vil der være udtagelse

søndag d. 29. august. Se nærmere datoer på Instagram, Facebook og hjemmeside.

d) Opstart for alle mandag kl. 19:00-21:30 d. 9/8 og 16/8-2021 samt torsdag 18.00-20.00 d. 12/8 og d. 19/8-2021 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 gje-lerupsdr.dk

Se holdinfo omkring de enkelte hold på gje-lerupsdr.dk

Frisørstuen v/Jannie Primdahl

Villavej 14, Hammerum
7400 Herning

Tlf. 97 21 00 06

Mandag: 8:30 - 19:00
Tirsdag: 8:30 - 17:30
Onsdag: LUKKET
Torsdag: 8:30 - 17:30
Fredag: 8:30 - 15:00

Mul-10 kort hold

Til dig, der gerne vil træne på flere hold eller måske ikke kan komme hver gang - så køber du et 10-turs klippekort (købes til 1. træning) og så kan du selv vælge, om du blot går på det samme hold eller har lyst til at prøve nogle af de andre spændende hold, vi har i Mul10-kort-familien.

Træn, når det passer dig!

Step Aerobic, mandag kl. 19.00-20.00
Zumba, tirsdag kl. 17.00-18.00
Pilates (bodyflow), tirsdag kl. 18.00-19.00
Yoga, M/K, onsdag kl. 13.30-14.45
Yoga, M/K, onsdag kl. 16.30-17.45
Crossdance, torsdag kl. 17.30-18.30
Hop Shop, torsdag kl. 18.30-19.30

MEGET VIGTIG INFO ER;

Vi følger gældende retningslinjer omkring Covid-19 fra myndighederne. Vi henstiller til, at man som idrætsudøver kun deltager på holdene, hvis man er frisk og rask og ikke har været i nærkontakt med en smittet. Vore instruktører instrueres løbende i nye anbefalinger, regler, rengøring osv.

Ved evt. spørgsmål om Covid-19 eller ALT andet beder vi jer om at tage kontakt til holdets kontaktperson, som I finder på vores hjemmeside under "Kontakt" på den enkelte idrætsgren.

"VedligeHoldet"

Frisk luft, fællesskab og en stærk krop. Lyder det som noget for dig? Så kom og prøv VedligeHoldet. Her er plads til alle, uanset hvor meget du har trænet før. 7 tirsdage i august og september træner vi i omgivelserne rundt om Lindbjergskolen, så vi er i topform til indendørs-sæsonen. Med inspiration fra både gymnastik og crossfit bruger vi egen kropsvægt til at styrke kroppens kernemuskulatur og de store muskelgrupper, og får en stærk og sund kropsholdning. Imellem øvelserne forbedrer vi konditionen med små intense løbeture.



GYMNASTIK PÅ HØJT NIVEAU

- Oplev fællesskabet gennem 25 opvisninger
 - Bliv udfordret uanset niveau
 - Udvid din horisont gennem vores brede valgfagsudbud
 - Mulighed for fordybelse på en af vores gymnastiklinjer
- Basisspring - Dans - Grand Prix - Pigerytme - TeamGym - Tumbling

vesterlund
efterskole