

DET SPORTSLIGE

Du vil blive tilknyttet Gjellerup Sdr.s seniormiljø.

Det kan være i TeamGym for enten herre eller damer, eller søge om optagelse på Elite piger, Øvede piger eller GSDans.

TeamGym:

- 2 faste ugentlige træninger
- Man må også gerne supplere med at gå på andre hold, f.eks. rep. hold eller tumbling – det vil ikke være muligt at gå på andet TeamGym hold.
- Tilknyttet fysioterapeut.
- Desuden kan nogle af uddannelsesstederne give mulighed for morgentræninger i GS, potentielt med talentelever, som også er tilknyttet Gjellerup Sdr. Derudover kan der planlægges GS collegetræninger i eftermiddagstimerne hvis skemaet tillader det.
- Mulighed for tilkøb af individuelle 1-1 træninger.

Elite piger / Øvede piger / GSDans:

- Holdene er med udtagelse (Gjellerup Sdr. kan ikke stille sikkerhed for, at du bliver udtaget) - Alternativt får du plads på Ynglinge piger (ikke udtaget hold).
- Man må gerne supplere med også at gå på andre hold, f.eks. rep. hold og/eller Gjellerup Sdr.s andre træningshold. Derudover kan der planlægges GS collegetræninger i eftermiddagstimerne, hvis skemaet tillader det.

Alt gymnastiktræning i Gjellerup Sdr. vil være forbundet med betaling af et kontingent. Kontingentet dækker bl.a. over træninger, tøj, arrangementer og konkurrencer/opvisninger.

Du kan potentielt blive frivillig træner i Gjellerup Sdr. hvilket vil resultere i et reduceret kontingent. Derudover er en Gjellerup Sdr. Tøjpakke inkluderet ved optagelse på Talentcollege.

Mulighed for personlig styrketræning og kostplan

Yderligere kan der tilkøbes individuelt tilrettelagt og personlig trænings- og kostplan, som samlet kvalificerer din gymnastiske udvikling.

Det vil bl.a. kunne indeholde:

- Løbende samtaler med personlig træner/kostvejleder
- Løbende udvikling og tilpasning af træningsprogrammet/kostplan som også vil være tilpasset sæsonen
- Videofeedback på bl.a. øvelsesudførelse
- Egen app (bl.a. til overblik over træning og kommunikation med personlig træner/kostvejleder)

Gjellerup Sdr.s seniorafd. har udtagede, konkurrence og andre træningshold. I 2019 vandt Serie 1 Herrer Danmarks-mesterskaberne for 7. gang - 6 år i træk. De har vundet flere Nordiske Mesterskaber, og i 2021 vandt et relativt ungt og nyt team en flot brozemedalje til DM.

I forbindelse med optagelse og eventuelle spørgsmål. Kontakt venligst:

Koordinator, Sebastian Balle Riis på:

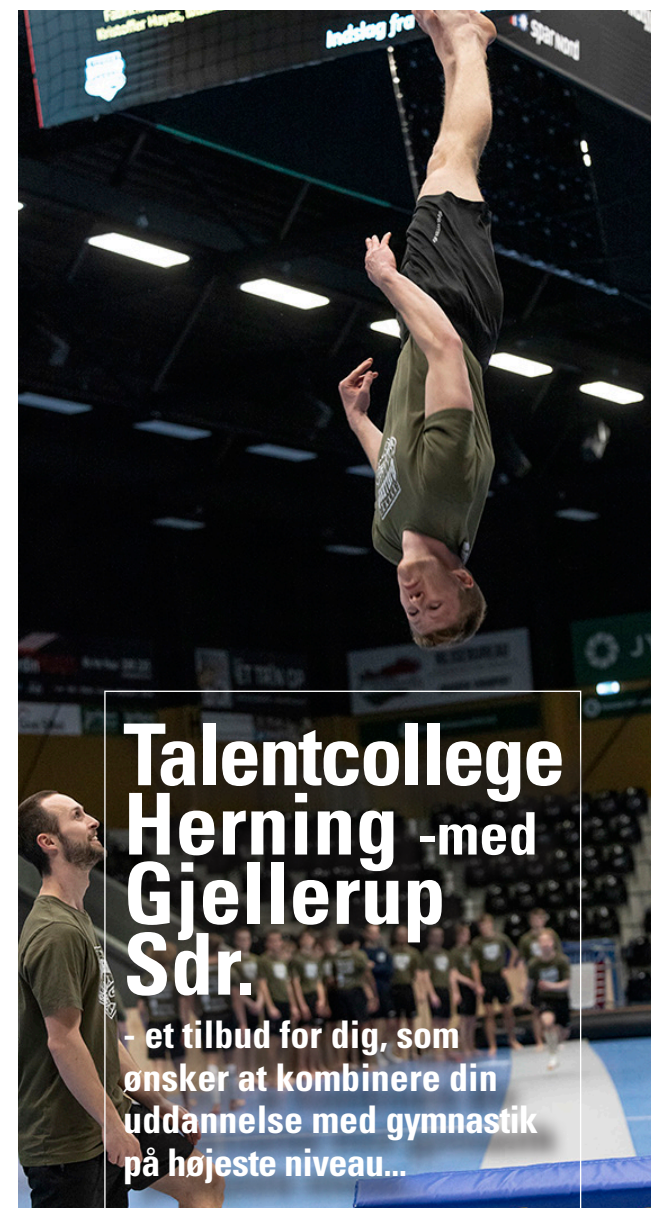
sebastian@gjellerupsdr.dk

-eller

Klubudvikler, Kasper Lykke Jørgensen på:

gjellerup.sdr@hotmail.com

Se og læs meget mere her: Gjellerupsdr.dk



**Talentcollege
Herning -med
Gjellerup
Sdr.**

- et tilbud for dig, som
ønsker at kombinere din
uddannelse med gymnastik
på højeste niveau...



**Vel mødt
Gjellerup Sdr.**

Talent Hernings værdisæt for college

”Vi vil være en katalysator for talentudviklingen og ønsker derfor at skabe en ramme for unge talenter, som ønsker at kombinere og dedikere deres sport med uddannelse samt udvikle sig som hele mennesker i en stærk kultur, som bygger på forståelse, fællesskab og en målrettet indsats. Vores helt klare mål med Talentcollege Herning er at sikre den enkeltes trivsel og understøtte udøvere med at indfri deres egne ambitioner, i en sammenhængende hverdag og i samarbejde med klubberne og uddannelsesinstitutionerne.”

Formål

I samarbejde med Talent Herning, Herning Kommune, uddannelsesinstitutionerne og Gjellerup Sdr. skal vi sammen udvikle og fastholde attraktive trænings- og talent/elitemiljøer, samt sikre optimale rammer for at kombinere uddannelse og gymnastik. Du får muligheden for at indfri egne ambitioner under optimale rammer med forståelse for, at eliteidræt og uddannelse skal gå hånd i hånd.

Fokus vil være på det sociale, faglige og gymnastisk udvikling hvor nøgleordet er trivsel!



Elite Piger

Bolig og beliggenhed

Lækre studieboliger i midtbyen, tæt på byens butikker og caféer og hverken langt fra banegården eller studiebyen Birk.

Der findes mange forskellige boligtyper:

- Ét og to plan
- Nogle med altan eller terrasse
- Enkeltværelse eller dobbeltværelse
- Nogle med hems som værelse

Alle boliger er udstyret med køkken og bad på hvert værelse, garderoberum, depotrum i kælderen. Desuden er der fælles vaskeri.

I forbindelse med college vil der være et fællesrum til sociale aktiviteter og fælles hygge.

HVAD FÅR JEG PÅ COLLEGE

- Voksen kontaktperson (daglig leder) som skal sikre trivsel på stedet og støtte dig i at få hverdagen til at hænge sammen med de udfordringer, som måtte opstå.
- Nattevagt (22:00 – 07:00)
- Aftensmad mandag – torsdag
- Lektiehjælp og sociale aktiviteter
- Fri WiFi
- Fitnesskort til DGI byen og Holing

Vel mødt
Gjellerup Sdr.



Kost

Morgenmad og frokost og evt. mad fredag aften samt i weekenden har du selv ansvaret for. Aftensmaden, der serveres, har fokus på sund og nærende kost.

Økonomi

Husleje eks. forbrug: 3.684 - 4.129 kr. pr. mdr.
(variation skyldes forskellige boligstørrelser)

Forventet ca. pris for leje+aftensmad+forbrug:
4.946 kr. pr. mdr. (evt. med boligstøtte + indskud)

Der vil være tilskud i form af SU, hvis du er fyldt 18 år og er udeboende. *Se mere på su.dk*

Det kan evt. også prøves at søge støtte ved:
SØG OM STØTTE - KV Fonden (kv-fonden.dk)