



Gymnastik

Hold	Dag	Start	Tid	Sted
Blandede hold				
Barnevognsfitness	Tirs	Uge 33	Kl. 9.00- 9.45	Udenfor – nærmere sted anvises
Babytummel, 3-5 mdr.	Tirs	Uge 33	Kl. 10.00-10.50	H-G Hall´ns gymnastiksal
Babytummel, 5-7 mdr.	Tirs	Uge 33	Kl. 11.00-11.50	H-G Hall´ns gymnastiksal
Babytummel, krybe/kravle, 8+mdr.	Tirs	Uge 33	Kl. 12.30-13.15	H-G Hall´ns gymnastiksal
Leg og Rytmik, 1-2 år	Tor	Uge 36	Kl. 16.10-16.40	H-G Hall´ns gymnastiksal
Mor/far/barn, 2-4 år	Tirs	Uge 36	Kl. 16.15-16.55	H-G Hall´ns gymnastiksal
Mor/far/barn, 2-4 år	Tirs	Uge 36	Kl. 17.00-17.40	H-G Hall´ns gymnastiksal
Forældre/barn, 2-4 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
Familiefræs,børn ca. 2-6 år m/foræ.	Lør	Uge 37	Kl. 9.30-11.00	H-G Hall´ns springcenter
MGP Dans, 0.-2. kl.	Tor	Uge 36	Kl. 16.15-17.00	H-G Hall´ns dansesal
Crossdance Kidz, 3.-5. kl.	Tors	Uge 36	Kl. 17.15-18.00	H-G Hall´ns dansesal
Børneyoga, 6-9 år	Ons	Uge 36	Kl. 16.00-16.45	H-G Hall´ns dansesal
Spring Ekstra, 2.-7.kl.	Man	Uge 38	Kl. 16.15-17.45	Holing a)
Tumbling, øvede (10-16 år)	Man	Uge 36	Kl. 16.15-17.30	H-G Hall´ns springcenter
HyggeSpringMix 16 år og op	Man	Uge 36	Kl. 17.30-19.00	H-G Hall´ns springcenter
Blandet kondi M/K, mix, 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 32	Kl. 18.30-19.30	H-G Hall´n - veststiden b)
Walk and Talk	Ons	Uge 31	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall´n - vestsiden

Piger

Puslinge piger, 3-4 år	Tors	Uge 36	Kl. 16.45-17.25	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.kl.	Tors	Uge 36	Kl. 16.10-17.15	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme 2.kl.	Tors	Uge 36	Kl. 17.20-18.25	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme 3.-4. kl.	Ons	Uge 36	Kl. 16.15-17.45	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme 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
Juniorpiger, 7.kl.-op	Tors	Uge 36	Kl. 19.00-21.00	H-G Hall'ns hal 2
Ynglinge Piger 17 år-op	Tirs	Uge 36	Kl. 19.30-21.30	H-G Hall'ns hal 2 c)
Øvede Piger udtaget 17-20 år	Man	Uge 36	Kl. 17.30-19.30	H-G Hall'ns hal 2/minihal 2 c)
Elite Piger udtaget 17 år-op	Man	Uge 36	Kl. 19.30-22.00	H-G Hall'ns hal 2 c)
TeamGym seniordamer, 17 år-op	Man	Uge 35	Kl. 17.45-19.30	Holing
TeamGym seniordamer, 17 år-op	Man	Uge 35	Kl. 17.45-19.30	Holing
Studieholdet	Søn	Uge 38	Kl. 19.00-21.00	H-G Hall'ns hal 2 d)
30+	Man	Uge 38	Kl. 19.30-21.00	H-G Hall'ns gymnastiksal

Drenge

Tonserne, 3-4 år	Tors	Uge 36	Kl. 17.30-18.15	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 e)
Herrer serie 1 og 2, 17 år-op	Man	Uge 35	Kl. 19.30-22.00	Holing e)

Herrer serie 1, 2 og 3, 17 år-op	Tors	Uge 35	Kl. 18.00-20.00	Holing e)
Herre hyggespring	Tirs	Uge 38	Kl. 19.45-21.30	H-G Hall'ns springcenter

MUL-10-hold

Step Aerobic	Man	Uge 36	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall'ns dansesal
Latin Dance	Tirs	Uge 38	Kl. 17.30-18.30	H-G Hall'ns dansesal
Yoga, hensyntagen	Ons	Uge 36	Kl. 13.30-14.45	H-G Hall'ns dansesal
Yoga, hatha	Ons	Uge 36	Kl. 17.00-18.15	H-G Hall'ns dansesal
Hop Shop	Tors	Uge 36	Kl. 18.30-19.30	H-G Hall'ns gymnastiksal

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 32 til og med uge 39

c) Vi afholder fortræning for de tre pigehold to mandage den 22/8 og 29/8 i H-G Hall'ns Maxihal 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 fredag d. 2/9 kl. 18.00.

d) Studieholdet er for piger fra 18 år og opefter – og træner en søndag hver måned kl. 19.00-21.00. Holdet ledes bla. af tidligere Verdensholdsgymnaster.

e) Opstart for alle mandag kl. 19:00-21:30 d. 15/8 og 22/8-2022 samt torsdag 18.00-20.00 d. 18/8 og d. 25/8-2022 og snarligt herefter vil de endelige hold blive inddelt.

Se holdinfo omkring de enkelte hold på gjellerupsdr.dk – DISSE VIL DOG FØRST VÆRE TILGÆNGELIG PRIMO AUGUST – OG KAN FØRST DER SES PÅ WWW.GJELLERUPSDR.DK

Indendørsskydning starter op d. 27. september 2022 kl. 18.30-21.30 i skyttelokalet i Hammerum-Gjellerup Hall'n. Du møder blot op på dagen.

Vintersvømning-opstart er d. 5. september 2022 i Herning Svømmehal – Online tilmelding til svømning på gjellerupsdr.dk – åbner lørdag d. 3. juli 2022

Online tilmelding til gymnastikholdene 13/8-2022 – kl. 10.00 – HUSK dit login, hvis du gik på hold i Gjellerup Sdr. sidste år! VIGTIGT!!!

MEGET VIGTIG INFO ER; at vi følger de retningslinier, som myndighederne anbefaler i forhold til Covid19-situationen. Dvs., der kan forekomme træningstid, hvor vi må bruge xx antal minutter til rengøring. Såfremt, der skulle opstå en Corona 4-periode kan vi være nødsaget til aflysninger, hvis myndighederne foreskriver dette. Vi forventer dog en normal sæson i 2022-23.