

# Gymnastik

herunder

**Familiégymnastik, Yoga, Parkour,  
Ballroom Fitness™, Power Ladystyle,  
Motionssjipning, Spring/rytme, Sjipning,  
TeamGym konkurrencehold &  
Rope Skipping konkurrencehold**



## Sæsonen 2019 – 2020

Starter mandag den 2. september



[www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)

Scan koden og læs

# 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

**Sportsleder/Næstformand:** Tommy Karlsson

Tlf. 43 43 24 80

sportsleder@if32gymnastik.dk

**Kasserer:** John Frimann

Tlf. 42 54 00 30

kasserer@if32gymnastik.dk

**Ungdomsformand:** Svend Heesche-Andersen

Tlf. 21 20 58 29

ungdom@if32gymnastik.dk

**Medlemsadministrator:** Erik Borup Hansen

Tlf. 23 20 27 44

medlemsadm@if32gymnastik.dk

**Sekretær:** Vivian Fink

Tlf. 36 16 12 45

sekretaer@if32gymnastik.dk

**Bestyrelsesmedlem:** Pia Christiansen

Tlf. 22 92 65 96

arrangement@if32gymnastik.dk

**Bestyrelsesmedlem:** Anita Lynge Bentved

Tlf. 43 42 48 48

kommunikation@if32gymnastik.dk

**Bestyrelsesmedlem:** Catharina Kruhøffer Viekær

Tlf. 24 21 10 30

pr@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 John Frimann

*Der tages forbehold for ændringer og trykfejl i programmet*

# Velkommen til sæsonen 2019 - 2020 i IF32 Glostrup Gymnastikforening

En ny spændende sæson står for døren, og vi håber og tror, at alle gymnaster, lige fra børn og unge til seniorer, glæder sig til at komme i gang igen.

Det er med stor glæde vi i denne sæson har fået mulighed for at tilbyde flere og derved en større variation af voksenhold.

Vi fortsætter med hold i Glostrup Hallen, på Skovvangskolen, på Vestervangskolen og i Søndervanghallen. Vi koncentrerer vores springhold i Søndervanghallen, hvor springgrav og nye moderne springredskaber bidrager til fortsat dygtiggørelse af gymnasterne.

Den nye sæson starter 2. september og er en uge længere end sidste sæson, idet vi har forårsafslutning søndag den 29. marts 2020. Derved fastholder vi en lang periode med sommergymnastik, som vi tilbyder umiddelbart efter forårsopvisningen.

Holdprisen har vi fastholdt stort set uændret, dog som tidligere år korrigeret for sæsonens længde. Vi har sammen med trænerne udpeget de hold, som til vores forårsopvisning vil være i opvisningsdragter. Prisen for dragten, som efterfølgende er gymnastens egen, har vi i år indlagt i holdprisen, og fremgår af programmet.

Programmet her viser alene et udpluk af vores alsidige og spændende aktiviteter, som du kan læse mere om 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 8. juli. Alle kan tilmelde sig ønskede hold fra mandag den 15. juli.

Vi ønsker alle en god og udbytterig sæson i IF32 gymnastik.

Med sportslig hilsen  
Bestyrelsen

## Aktivitetskalender for 2019

**Sæsonstart:** 2. september 2019

**Efterårsferie:** uge 42: Lørdag den 12. - søndag den 20. oktober

**GymCamp:** Lørdag den 9. og søndag den 10. nov.

**Juletræsfest:** Søndag den 1. december (*Glostrup Hallen*)

**Juleferien starter:** Lørdag den 21. december

## Aktivitetskalender for 2020

**Træning starter igen:** Torsdag den 2. januar

**Vinterferie:** Uge 8 – Lørdag den 15. - søndag den 23. februar

**Generalforsamling:** Søndag den 22. marts (*Glostrup Hallen*)

**IF32 Forårsopvisning:** Søndag den 29. marts (*Glostrup Hallen*)

**Påske:** Lørdag den 4. april - mandag den 13. april

**Sommergymnastik begynder i uge 16:** 14. april

**St. Bededag:** Fredag den 8. maj - søndag den 10. maj

**Kr. Himmelfartsdag:** Torsdag den 21. - søndag den 24. maj

**Pinse:** Lørdag den 30. maj - mandag den 1. juni

**Sæsonafslutning for konkurrencehold:**

TeamGym søndag den 31. maj

Rope Skipping søndag den 21. juni

**Skoleferie begynder:** Lørdag den 28. juni

**Sæsonstart 2020:** 31. august 2020

Tilmelding og betaling på vores hjemmeside:

**[www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)**

På hjemmesiden findes en udførlig beskrivelse alle vores hold. Se yderligere på side 11.

## **Hold 602 – Ballroom Fitness™ mix**

Ballroom Fitness™ er dans i motionsform. Ballroom Fitness™ er pardans uden partner. Konceptet byder op til dans i motionsform. Du lærer de traditionelle danse, som man ser i ”vild med dans”:

Cha cha cha, Vals, Quick step, Tango og Samba, jive m.m.

Det foregår som en motionstime og uafhængigt af en dansepartner.

## **Hold 701 – Blid Hatha Yoga, mix**

Velkommen til 90 min. yoga med fokus på at skabe balance i krop og sind.

Gennem siddende og stående stillinger (asanas), lette flows og blide stræk løsner vi op for spændinger i skuldre, nakke og ryg, styrker alle muskler i kroppen og gør den mere smidig.

Vi kommer til at lege med vores balanceevne, ligesom vi vil arbejde fokuseret med åndedrættet.

Timen slutter med liggende afspænding, også kaldet savasana. Undervisningen foregår i et roligt tempo, hvor alle kan være med, uanset om du har dyrket yoga før eller er nybegynder.

## **Hold 706 – Funktionel træning, mix**

Funktionel styrke- og kredsløbstræning har som mål, at kroppen skal fungere så godt som muligt i vores dagligdag, både på arbejde og i fritiden.

Træningen fungerer primært som cirkeltræning, hvor forskellige bevægelser og muskelgrupper trænes i afmålte tidsintervaller.

Vi bruger redskaber som kettlebells, håndvægte, vægtskiver, bolde, elastikker, måtter.

Der fokuseres på styrke, kredsløb, stabilitet, bevægelighed og balance.

Alle niveauer kan være med, da man justerer vægten og tempoet efter sit behov.

# Sæsonprogram 2019 – 2020

Sæsonen fra 2. september 2019 til 29. marts 2020 Ret til ændringer forbeholdes

100 – Børn og unge		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
101	Speeddreng 9-10 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 15:30-16:30 sal B	Lotte A., Bastian H. <i>*Anton, *Hjælpetræner</i>	690,- start 9/9
102	Speeddreng 6-8 år <i>(Max 25 delt.)</i>	Mandag 16:30-17:30 sal B	Lotte A., Bastian H. <i>*Anton, *Hjælpetræner</i>	690,- start 9/9
103	Spring/rytme, mix 9-10 år	Tirsdag 16:30-18:00 sal A: 16:30 / sal B: 17:00	Kimmie, Sofie G, Signe, Lukas, <i>*Sofie H.S.</i>	865,- inkl. holddragt
104	Spring/rytme, mix 7-8 år	Tirsdag 17:30-19:00 sal A: 17:30 / sal B: 18:00	Lukas, Sofie G, Signe, <i>*Hjælpetræner</i>	865,- inkl. holddragt
105	Spring/rytme, mix 11-12 år	Tirsdag 18:30-20:00 sal A: 18:30 / sal B: 19:00	Lukas, Emil, Signe, Mads, <i>*Hjælpetræner</i>	865,- inkl. holddragt
106	Spring/rytme, mix 13-18 år	Tirsdag 19:30-21:00 sal A: 19:30 / sal B: 20:00	Mads, Emil, Lukas	865,- inkl. holddragt

200 – Børn og unge		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
201	Sjipning 1, 6+ år <i>(Max 30 deltagere)</i>	Mandag 17:00-18:00 sal 2	Mathilde P, Maja, Helena & Tatiana	690,-
202	Sjipning 2, 8+ år. <i>Ulige uger. (Max 15 delt.)</i>	Torsdag 16:30-18:00 <i>Søndervanghallen sal A</i>	Mathilde P & Natacha	490,-
203	Spring/rytme 1, mix 5-6 år	Tirsdag 16:00-17:00 sal 1+2	Emil, Lærke, <i>Træner &amp; *Hjælpetræner</i>	790,- inkl. holddragt
204	Spring/rytme 2, mix 5-6 år	Tirsdag 17:00-18:00 sal 1+2	Emil, Lærke, <i>Træner &amp; *Hjælpetræner</i>	790,- inkl. holddragt
205	Familiiegymnastik 1 1-4 år. <i>(Max 30 delt.)</i>	Onsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Lotte M.	575,-
206	Familiiegymnastik 2 1-4 år. <i>(Max 30 delt.)</i>	Onsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Lotte M.	575,-
207	Leg og Spilopper 1 3-5 år	Torsdag 16:00-17:00 sal 1	Emil, Signe <i>*Julie H.P. &amp; *Sebastian L</i>	690,-
208	Leg og Spilopper 2 3-5 år	Torsdag 17:00-18:00 sal 1	Emil, Signe <i>*Julie H.P. &amp; *Sebastian L</i>	690,-
209	Showtime – dans og rytme, 6-9 år	Torsdag 16:00-17:00 sal 2	<i>Vakant</i>	790,- inkl. holddragt
210	Parkour, mix 10-18 år	Torsdag 18:00-19:30 sal 1	Bastian H. & Alexander	765,-

400 - TeamGym		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup Tirsdag: Skovvangskolen, Egeskoven 27, 2600 Glostrup		
---------------	--	--	--	--

Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Hold- pris
401	Micropiger Årg. 2013-2010 3½ timer/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A – fra kl. 17:30 sal A+B	Kevin, *Clara E, *Liva & *Nikolaj Kevin, Cecilie K, *Clara E, *Liva & *Nikolaj	2.685,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
		Torsdag 16:30-18:30 sal B – fra kl. 18:00 sal A+B		
402	Microdreng Årg. 2013-2010 3½ timer/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A fra kl. 17:30 sal A+B	Kevin, *Clara E, *Liva & *Nikolaj Kevin, Cecilie, *Clara E, *Liva & *Nikolaj	2.685,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
		Torsdag 16:30-18:30 sal B – fra kl. 18:00 sal A+B		
403	Minipiger årgang 2009-2007 5 timer/uge	Mandag 18:00-19:30 sal A+B	Søren, Lukas & Julie H. Tirsdag: Maria & Julie H Søren, Lukas, Maria & Julie H	3.745,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
		Tirsdag 18:15-19:30 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:15 sal A+B		
404	Minidreng årgang 2009-2007 5 ¼ timer/uge	Mandag 18:00-19:30 sal A+B	Søren, Lukas & Julie H. Tirsdag: Caroline V  Søren, Lukas, Maria & Julie H	3.930,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
		Tirsdag 16:45-18:15 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:15 sal A+B		
405	Juniorpiger årgang 2006-2003 5½ timer/uge	Mandag 19:00-20:45 sal A+B	Søren, Lukas & Maria  Tirsdag: Cecilie K  Søren, Lukas, Maria & Julie H	4.120,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
		Tirsdag 19:30-21:00 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:15 sal A+B		
406	Juniordreng årgang 2006-2003 5½ timer/uge	Mandag 19:00-20:45 sal A+B	Søren, Lukas & Maria  Tirsdag: Caroline V  Søren, Lukas, Maria & Julie H	4.120,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2020</i>
		Tirsdag 16:45-18:15 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:15 sal A+B		
407	IF32 GYM Efterskole- hold	Træning efter aftale	Kontakttræner: Søren Engmark	300,-

500 – Rope Skipping		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Hold- pris
501	Rope Skipping konkurrence, Begynderrække under 11 år. 4 timer/uge i snit.	Mandag 16:30-18:00 sal 1	Nanna, Bettina, Ama- lie N, Natacha, Amalie A & *Karla	3.425,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
		Onsdag 17:30-19:00 sal 1		
		Søndag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>En søndag om måneden</i>		

502	Rope Skipping konkurrence, Begynderrække 12-14 år. 5 timer/uge i snit.	Mandag 16:30-18:30 sal 1	Nanna, Bettina, Natacha & Amalie N	4.060,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
		Onsdag 17:30-19:30 sal 1		
		Søndag 09:00 – 13:00, sal 1+2. <i>En søndag om måneden</i>		
503	Rope Skipping konkurrence, Begynderrække 15+ år. 5 ¼ timer/uge i snit.	Mandag 18:00-20:00 sal 2	Nanna & Bettina	4.190,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
		Onsdag 17:30-20:00 sal 2		
		Torsdag 16:30 – 18:00, <i>Søndervangshallen sal A</i> <i>Torsdag i lige uger</i>		
504	Rope Skipping konkurrence, International række 12-14 år. 6 ½ time/uge i snit.	Mandag 18:00-20:00 sal 2	Nanna & Bettina	4.900,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
		Onsdag 17:30-20:00 sal 2		
		Lørdag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>Lørdag i ulige uger</i>		
505	Rope Skipping konkurrence, International række, 15+ år. 8 ¼ time/uge i snit.	Mandag 18:00-21:00 sal 2	Nanna & Bettina	5.790,-** <i>Betaling indtil 21. juni 2020</i>
		Onsdag 17:30-20:00 sal 1		
		Torsdag 16:30 – 18:00 <i>Søndervangshallen sal A</i> <i>Torsdag i lige uger</i>		
		Lørdag 09:00 – 13:00 sal 1+2. <i>Lørdag i ulige uger</i>		

600 – Voksne (18+ år)		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
601	Motionssjipning, mix <i>(Max 15 deltagere)</i>	Onsdag 20:00-21:00 sal 1+2	Nanna	935,-
602	Ballroom Fitness™, mix	Torsdag 18:30-19:30 sal 2	Sine	935,-

700 – Voksne (18+ år)		Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
701	Hatha Flow Yoga, mix	Tirsdag 17:00-18:30 Mødelokale 1+2, 1. sal	Cecilie N	1.040,-
702	Gymnastik og motion, mix	Onsdag 9:00-10:00 Sportshal 1	Anne	935,- Slut 30/4-20
703	Power Ladystyle	Onsdag 18:00-19:30 Træningssal 1	Mette A	1.040,-



704	Yin Flow Yoga, mix	Torsdag 17:00-18:15 Mødelokale 1+2, 1. sal	Cecilie N	995,-
705	Hjælp dig selv med motion, mix	Fredag 9:00-10:00 Træningssal 1	(Dina tovholder)	440,- Slut 30/4-20
706	Funktionel træning, mix	Tirsdag 17:00-18:00 Lørdag 09:30-10:30	Claus	1.265,-

\* Hjælpetræner

\*\* Herudover betales licensafgift.

**Søndervangshallen: 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.**

Der må påregnes en egenbetaling til tøj til opvisningen.

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)

## Hold 601 – Motionssjipning, mix

Sjipning er en god konditionsgivende sport, hvor man får aktiveret en stor del af kroppens muskelgrupper på en og samme tid. Sjipning giver god styrke og især benene, numsen, armene og kroppens core-muskler bliver trænet effektivt.

Motionssjipning er for dig der ønsker en effektiv kredsløbs- og styrketræning med sved på panden med rig mulighed for at øge din forbrænding og fedtomsætning samtidig med, at du får trænet lattermusklen. Vi skal prøve kræfter med flere forskellige former for sjipning med udfordringer og samarbejdsøvelser til alle, da vi tilpasser træningen efter niveau og fysik så alle kan være med.

Husk drikkedunk, sportssko og opsat hår. Sjippetov kan købes til træning. Max. 15 deltagere.

Kontaktmail: [sjipningif32@gmail.com](mailto:sjipningif32@gmail.com)

## Hold 703 – Power Ladystyle

De første 5 min. er opvarmning. Dernæst 10 min. core træning (lettere planke, squat osv. for at holde kroppen stærk - også på de svage punkter). Så 45 min danseundervisning - hip hop, jazzdance, alt muligt. Så 10 min højt tempo (tre, nemme dansekoreografier der får pulsen op). Og slutteligt 20 min. lange stræk og ro til at komme ned i tempo. Jeg påbegynder en yoga uddannelse til september, som jeg gerne vil tænke ind i det, også, da jeg selv i den grad nyder mine yoga timer.

Holdet retter sig primært mod kvindekroppen, og det er meningen at det skal holde kroppen aktiv, dynamisk, stærk og sund.

# Adresse på træningsstederne

## Vestervangskolen

Stadionvej 81  
2600 Glostrup

## Søndervanghallen

Florasvej 2  
2600 Glostrup

## Glostrup Hallen

Stadionvej 80  
2600 Glostrup

## IF32 Gymnastiks adresse

### IF32 Klubhus

Stadionvej 85  
2600 Glostrup  
Mobil 30 46 19 32

Åbningstid: Mandag-torsdag 17:00 – 20:00  
Fredag lukket  
Lørdag-søndag 10:00-16:00

## Gamle Drenge



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

Bankohallen, Park Allé 289B, 2605 Brøndby

**TeamGym afdelingen i IF32 Glostrup Gymnastikforening** vil gerne invitere alle interesserede gymnaster til **åben træning mandag den 5. og mandag den 19. august** i Søndervanghallen. Her vil der blive mulighed for at springe en masse, få en smagsprøve på rytmetræningen og lære instruktørerne af kende.

**Piger og drenge, årgang 2013 til 2002, kl. 17:00 til kl. 19:30.**

Har man spørgsmål er man altid velkommen til at kontakte Cecilie på mobil: 53 61 24 80.

Vi glæder os til at se jer. Hilsen fra Trænerne Søren, Caroline V, Kevin, Lukas, Cecilie K, Maria, Julie H.H., Clara E., Liva og Nikolaj

# Kontingent

Holdpris – se sæsonprogrammet: .....side 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).*

Passivt medlemskontingent pr. sæson (aug.-juli): ..... 100,00 kr.

Ventelistegebyr: ..... 25,00 kr.

Ved anvendelse af betalingskort kan der blive tillagt et transaktionsgebyr.

## **Indmeldelse 2019 via online - [www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk)**

På [www.if32gymnastik.dk](http://www.if32gymnastik.dk) kan man betale med følgende betalingsmidler: 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 mail adresse.
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, både for hold og klippekort, så du er klar, når der bliver åbnet for tilmeldinger/køb.



Glostrup 825 års Festival 2016 med besøg af HKH Kronprinsesse Mary



SM i Sjipning 2016 i Glostrup Hallen