

Hårslev Gymnastikforening

Byder velkommen til en ny sæson
2018 / 2019



Sæsonprogram Hårslev Gymnastikforening.

Nye og gamle ledere byder velkommen til en ny sæson.

Mød op første gang, eller ring til en træner eller bestyrelsen hvis du har brug for yderlige oplysninger.

Folderen kan også findes på: www.haarslevgf.dk

Bestyrelsen i Hårslev GF

Bestyrelsen i Hårslev GF:

Formand: Dan Olsen, 26285759

Kasserer: Trine Jespersen, 22841130

Gymnastik: Pia Jensen, 60193689
Henrik Damborg Sørensen, 22440985

Håndbold: Anne Kjærby, 29323384
Lone Dibbern Rasmussen, 25113036

Volleyball: Dan Olsen, 26285759

**Hårslev Gymnastikforening
afholder generalforsamling
torsdag d. 21. februar 2019 kl 19:00 i hallen**

HUSK
Bankospil hver
onsdag kl. 19:30 i
forsamlingshuset

GYMNASTIK

Foregår i Hårslevs skoles gymnastiksal

Holdene starter i uge 39 (medmindre andet er angivet)

Mød op første gang, eller ring til træner eller udvalg hvis du vil være med.

Holdene oprettes hvis der er mindst 10 aktive gymnaster.

Aktiviteterne forgår i gymnastiksaln på Hårslev Skole.

Leg og hop for krudtugler

Tirsdag 16.00 – 16.45

Aldersgruppen er fra 3-6 år.

Vi vil udforske motorikken med balance lege og motorik øvelser med redskaber sanglege og gymnastik til musik.

Instruktører: Mia Fruerhøj Jørgensen 22329521 og Sandie Asmussen 30708626

For yderligere information kontakt instruktørerne

Springbørn (0. - 2. klasse)

Fredag 14.45 – 15.45

Hej alle begynder-springere og lidt øvede. Vi ser frem til en sæson med fuld fart over feltet. Vi står på hovedet/hænder, hopper, løber og lærer spring fra bunden. Vi bruger air-track, trampolin og mange bløde skumredskaber. Tag din ven/veninde med og prøv vores springhold. Vi glæder os at møde en masse unge springgymnaster nye som "gamle".

Ledere: Hans Kristensen (64831086)

Springbørn mix (3. - 7. klasse)

Fredag 15.45 – 17.00

Hej alle store springere – så står der en ny sæson for døren og venter, og vi glæder os til at se en masse store springgymnaster. Vi arbejder videre med de spring som vi har lært og videreudvikler nogle flere spring. Efter en god omgang opvarmning og måske en hurtig stafet vil vi bruge trampolin, plint, hest, air-track m.m. Alle er velkommen både nye og gamle. Vi glæder os til at se jer.

Ledere: Hans Kristensen (64831086)

Dameholdet

Mandag 20.00 - 21.30

Vi vil arbejde med god grundgymnastik, hvor vi kommer omkring alle de store muskelgrupper i kroppen.

Desuden krydres træningen med øvelser i koordination og balance samt sammensatte øvelser (serier).

Vi arbejder frem mod at kunne lave en flot opvisning til foråret, og man skal påregne udgift til dragt.

Dameholdet er for alle, som har lyst til god træning og hyggeligt samvær.

Jeg glæder mig til at se rigtig mange glade gymnaster!

Leder: Lis Jespersen (30591957)

Motion og hyggeligt samvær

Mandag 18.30 - 20.00

Kom og vær med til gymnastik, hvor vi mest lægger vægt på ryg, nakke og skuldre.

Vi kommer også rundt om mave og lår. Jeg glæder mig meget til at møde et friskt hold, så vi også kan få noget hyggeligt samvær. Som noget nyt bruger vi store gymnastikbolde.

Leder: Yvonne Sørensen (61716231)

Cheerleading (3-7. Klasse)

Vi forsøger at starte et hold op med cheerleading. Det vil starte efter efterårsferien og vare frem til jul. Mere info om dag og tid følger når vi har de sidste detaljer på plads.

Husk

Gymnastikopvisning i Hårlev Hallen

Søndag d. 24. marts 2019

kl. 13.00 – 15:00

HÅNDBOLD

Foregår i Hårslev hallen

Håndbold udvalget byder velkommen til både gamle og nye, store som små spillere til endnu en god sæson i Hårslev Hallen.

Hårslev GF lægger vægt på bredde håndbold frem for elite.

***** *Alle skal være med!* *****

Hvis du synes, at boldspil er sjovt og sætter pris på fællesskab og glæde, så er håndbold måske noget for dig.

Vi er en flok spillere på forskelligt niveau, men der er plads til alle. Vi både vinder og taber, men det primære for os er, at vi kan lide at spille håndbold, og det fællesskab der følger med.

Så har du lyst til at hygge dig med andre på din egen alder, skal du være hjertelig velkommen i Hårslev hallen. Der er træning 1-2 gange om ugen. Du eller dine forældre er meget velkommen til at ringe til Morten Ziemann eller Anne Kjærby, hvis der skulle være spørgsmål.

Yderlige oplysninger omkring håndbold kan fås hos Håndbold-udvalget:

Udvalgsformand	Morten Ziemann:	50 38 30 71
Ungdom	Anne Kjærby:	29 32 33 84
Ungdom	Lone Rasmussen:	25 11 30 36
Senior	Jesper Nabbegaard Christensen:	20 75 45 46

Træning starter i uge 33, hvis andet ikke er aftalt på holdet.

Håndbold Ungdom:

- Trille/trolle** **Onsdag 16.00 – 17.00 for børn under 4-6 år**
Træner: Dorthe Grave 22 90 40 18
- U6/8 Mix** **Mandag 16.30 – 17.30**
Træner: Lonnie Møller Hansen 22 99 54 64
og Tine Ringmand Rosenlund 23 45 74 73
- U10 Mix** **Torsdag 16.00 – 17.00**
Træner: Hans Kristensen 64 83 10 86
- U12 Piger** **Tirsdag 16.00 – 17.30 og Torsdag 17.00 – 18.15**
Træner: Rikke Andreasen
- U12 Dreng** **Tirsdag 16.00 – 17.30 og Torsdag 17.00 – 18.15**
Træner: Steffanie Kjær Rasmussen og Mette Larsen
- U14 Piger** **Tirsdag 17.30 – 19:00 og Torsdag 18.15 – 19.30**
Træner: Trine Jespersen og Ulla Vad Hansen
og Mie Søndergaard Nielsen
- U14 Dreng** **Tirsdag 17.30 – 19.00 og Torsdag 18.15 – 19.30**
Træner: Marcus Jespersen og Gustav Emil Bech
- U16 Dreng** **Tirsdag 17.30 – 19.00 og Torsdag 18.15 – 19.30**
Træner: Marcus Jespersen og Gustav Emil Bech

Håndbold Senior:

U18 Piger **Tirsdag 19.00 – 20.30 og Torsdag 20.45 – 22.00**

Træner sammen med Dame Senior

U18 Dreng **Tirsdag 20.30 – 22.00 og Torsdag 19.30 – 20.45**

Træner sammen med Herre Senior

Dame senior **Tirsdag 19.00 – 20.30 og Torsdag 20.45 – 22.00**

Træner: Mathias Mjesing, Kurt Mjesing og Lisbeth Gyrop

Herre senior **Tirsdag 20.30 – 22.00 og Torsdag 19.30 – 20.45**

Træner: Morten Ziemann
og Anita Steensgaard Jespersen

VOLLEYBALL

Foregår i Bogense Hallerne

Volleyball for Damer og Herrer **Tirsdag 19.00-21.00**

Opstart: 4/9

Alle, der har lyst til at spille volleyball, øvede såvel som ikke øvede, er velkomne til at have det sjovt mens vi spiller.

Vi forventer at stille med et Dame Danmarksseriehold samt 1 eller 2 mix hold.

Trænere: Ken Chiba, Michael Juul

Yderlige oplysninger omkring volleyball fås hos:

Dan Olsen: 26285759

KONTINGENT

Håndbold for vintersæsonen

U8	500 kr. 1/1 sæson 1 træning pr. uge
U10	550 kr. 1/1 sæson 1 træning pr. uge
U12	400 kr. ½ sæson 2 * træning pr uge
U14	450 kr. ½ sæson 2 * træning pr uge
U16/U18	500 kr. ½ sæson 2 * træning pr uge
Senior	700 kr. ½ sæson 2 * træning pr uge

Gymnastik for vintersæsonen

Børn (3 - 18 år)	500 kr. inkl. opvisnings tøj t. værdi af 200 kr.
Voksne:	600 kr.
Pensionister:	500 kr.

Volleyball for vintersæsonen

Voksne	700 kr. pr. 1/1 sæson
For Danmarksserie spillere	750 kr. pr. 1/2 sæson