

# Hårslev Gymnastikforening

Byder velkommen til en ny sæson  
**2019 / 2020**



**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.**

[www.haarslevgf.dk](http://www.haarslevgf.dk)  
Facebook : Hårslev GF  
[www.haarslev-esport.dk](http://www.haarslev-esport.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: Hans Kristensen, 51462960  
Lone Dibbern Rasmussen, 25113036

E-Sport: Henrik Damborg Sørensen, 22440985

---

**Hårslev Gymnastikforening  
afholder generalforsamling  
torsdag d. 5. marts 2020 kl 19:00 i hallen**

---

**HUSK**  
**Bankospil hver**  
**onsdag kl. 19:30 i**  
**forsamlingshuset**

# GYMNASTIK

---

Foregår i Hårslevs skoles gymnastiksal

## **Holdene starter i uge 37** (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 gymnastiksalen på Hårslev Skole.

## **Leg og hop for krudtugler**

**Tirsdag 16.00 – 17.00**

Aldersgruppen er fra 3-6 år.

Vi vil udforske motorikken med balance, sanglege og motorik, hvor vi prioriterer brug af redskaber, alt sammen til glad 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".

**Instruktør: Hans Kristensen (51462960)**

## **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.

**Instruktør: Hans Kristensen (51462960)**

## **Dameholdet**

**Mandag 19.00 - 20.30**

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!

**Instruktør: Lis Jespersen (30591957)**

## **Motion og styrke**

**Torsdag 18.45 - 20.15**

Et hold for alle, hvor vi styrker og træner kroppen. Der vil blive lagt vægt på ryg, nakke og skuldre, samt mave og lår. Vi vil ofte bruge redskaber i øvelserne.

Der kan og vil blive taget mest mulig hensyn til den enkeltes udfordringer.

Glæder mig til en sæson både sved og smil.

**Instruktør: Pia Jensen (60193689)**

**Husk**  
**Gymnastikopvisning i Hårlev Hallen**  
**Søndag d. 29. marts 2020**  
**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 Lone Rasmussen, hvis der skulle være spørgsmål.

Yderlige oplysninger omkring håndbold kan fås hos Håndbold-udvalget:

<b>Udvalgsformand</b>	<b>Morten Ziemann:</b>	<b>50 38 30 71</b>
<b>Bestyrelse</b>	<b>Lone Rasmussen:</b>	<b>25 11 30 36</b>
<b>Bestyrelse</b>	<b>Hans Kristensen:</b>	<b>51 46 29 60</b>
<b>Senior</b>	<b>Jesper Nabbegaard Christensen:</b>	<b>20 75 45 46</b>

\*\*\*

**Træning starter i uge 33, hvis andet ikke er angivet.**

\*\*\*

## Håndbold Ungdom:

**Trille/trolle Onsdag 16.00 – 17.00 for børn U6 (starter 4/9)**

Træner: Dorthe Grave

**U7/9 Mix Mandag 16.30 – 17.30 (start 19/8)**

Træner: Steffanie Kjær Rasmussen

**U11 Mix Torsdag 16.00 – 17.15 (start 15/8)**

Træner: Mie Søndergaard & Hans Kristensen

**U13 Piger Tirsdag 16.00 – 17.30 og Torsdag 17.00 – 18.15 (start 13/8)**

Træner: Magnus Maimburg, Alfred Poulsen & Frida Kæhlershøj

**U15 Piger Tirsdag 17.30 – 19:00 og Torsdag 18.15 – 19.30 (start 13/8)**

Træner: Trine Jespersen og Mie Søndergaard Nielsen

**U15 Dreng Mandag 17.00 – 18.30 og onsdag 17.00 – 18.30 (start 14/8)**

Træner: Heidi Rasmussen & Maria Fahnø

**U17 Dreng Tirsdag 17.30 – 19.00 og Torsdag 18.15 – 19.30 (start 13/8)**

Træner: Marcus Jespersen og Gustav-Emil Bech Larsen

## Håndbold Senior:

**Forældrebold Tirsdag 16:00 – 17:30 (start 13/8)**

Motion, hvor alle kan være med - ikke kun forældre 😊, uanset hvilke forudsætninger man har for boldspil.

Træner: Tove Kristensen

## Håndbold Senior:

### **Dame senior & U19 Piger**

**Tirsdag 19.00 – 20.30 og Torsdag 19.30 – 20.45 (start 13/8)**

Træner: Mathias Mjesing, Lisbeth Gytrup & Kurt Mjesing

### **Herre senior & U19 Dreng**

**Tirsdag 20.30 – 22.00 og Torsdag 20.45 – 22.15 (start 13/8)**

Træner: Morten Ziemann, Anita Jespersen & Daniel Jensen

## **E-Sport**

---

Foregår i computerlokalet på særlev skole

### **E-sport      Tirsdag kl 19:00**

Formål er at fremme E-Sport og socialt samarbejde i lokalområdet omkring Hårslev. Ved at give mulighed for at samles lokalt og dyrke E-Sport sammen. Der er blive tilknyttet en E-Sports træner som er udannet ved DGI E-Sport linie. Der vil ved hver spilaften vil blive undervist i nogle faste emner og træninger i div. aktuelle spil . Derefter rig mulighed for fri spil bagefter. Målgruppen vil være fra ca. 3kl. op opefter og der er åbent for alle på alle niveauer. Med tid vil det være målet at kunne oprette et hold som kan spille med i DGI's E-Sports Turnering. Ligeledes er det målet også at afholde et større E-Sports event i hallen hver år i løbet af vinteren.

For nærmere information omkring specifikke aktiviteter og tilmelding se

**[www.haarslev-esport.dk](http://www.haarslev-esport.dk)**

Instruktører: Brian Hansen (30336924) & Henrik Damborg Sørensen (22440985)

# KONTINGENT

---

## Håndbold for vintersæsonen

Trille/Trolle (U6)	400 kr. 1/1 sæson 1 træning pr. uge
U7	500 kr. 1/1 sæson 1 træning pr. uge
U9	500 kr. 1/1 sæson 1 træning pr. uge
U11	550 kr. 1/1 sæson 1 træning pr. uge
U13	450 kr. ½ sæson 2 * træning pr uge
U15/U17	500 kr. ½ sæson 2 * træning pr uge
U19 + Senior	700 kr. ½ sæson 2 * træning pr uge
Forældrebold	700 kr.1/1 sæson 1 * 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.

## E-Sport for vintersæsonen

XXX kr. pr. 1/1 sæson