

2022/2023



Fraugde Gymnastik- & Idrætsforening

# GYMNASTIK SÆSONPROGRAM

*Sammenhold, fællesskab,  
leg og masser af god motion*



# VELKOMMEN TIL SÆSON 2022/2023

Velkommen til sæson 2022/2023 hos FGIF Gymnastik. I dette blad kan du se, hvilke hold vi udbyder i denne sæson. Der er hold for børn ned til 1½ år og helt op til seniorer. Så vi håber også, at du kan finde noget for dig. Du kan bruge bladet her til at finde ud af, hvilket hold du gerne vil tilmeldes. Er du i tvivl, eller vil du gerne prøve træningen af, før du tilmelder dig, så er du meget velkommen til at møde op de første tre gange til prøvetræning uden tilmelding.

## Tilmelding (sidste side)

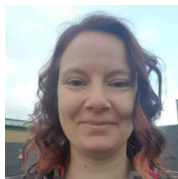
Tilmelding foregår på vores hjemmeside [www.gymnastik.fraugde-gif.dk](http://www.gymnastik.fraugde-gif.dk) Vælg fanen "Hold og tilmelding" og find det hold, du gerne vil tilmeldes. Har du problemer med tilmelding, så skriv til os på [gymnastik@fraugde-gif.dk](mailto:gymnastik@fraugde-gif.dk) eller mød op på holdet, og tag en snak med instruktøren.

**Vi glæder os til at se dig til gymnastik i FGIF.**

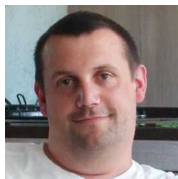
## BESTYRELSESMEDLEMMER

Bestyrelsen vælges på generalforsamlingen (typisk i februar), og der holdes bestyrelsesmøder ca. en gang om måneden. Bestyrelsen står for det strategiske overblik i foreningen og sørger for at organisere arrangementer i løbet af sæsonen, som f.eks. opvisning.

**Har du spørgsmål omkring de forskellige hold eller foreningen, er du altid velkommen til at kontakte os på telefon eller mail.**



**Bestyrelsesmedlem:**  
Heidi Utoft



**Bestyrelsesmedlem:**  
Jasper Van Veldhuizen



**Bestyrelsesmedlem:**  
Stine Teresa Stryhn Hansen



**Formand:**  
Hanne Pedersen



**Næstformand:**  
Lisbeth Munkeboe (p.t. orlov)



**Kasserer:**  
Christian Walter Andersen



[gymnastik@fraugde-gif.dk](mailto:gymnastik@fraugde-gif.dk)



Tlf. 61262586



[lisbethmunkeboe@hotmail.com](mailto:lisbethmunkeboe@hotmail.com)



Tlf. 25173414



[gymadm@fraugde-gif.dk](mailto:gymadm@fraugde-gif.dk)

Fraugde Gymnastik- & Idrætsforening

# GYMNASTIK SÆSONPROGRAM

HOLD 2022/2023

Hoplaholdet

Spring, sjov og rytme

Spring og parkour

Forældre/barn 1½-3 år

Forældre/barn 3-5 år

Forældre/barn 3-5 år

Fræserholdet

Yoga

Seniorgymnastik

Salsation

Styrkeholdet

Latin vibes

Cross Gym, indendørs

Cross Gym, ude og inde

QiGong

**HUSK:** vi har altid brug for hjælpere og trænere, så kontakt os, hvis det er noget for dig.

*Alle de dygtige og topmotiverede instruktører, som glæder sig til at byde dig velkommen*



Tine Jensen



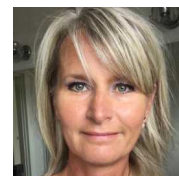
Lisbeth Munkeboe



Lone Clausen



Lisbeth Danielsen



Gitte Kofod



Lærke Dam Lange



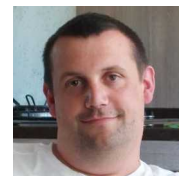
Stine Teresa Stryhn Hansen



Nina Andersen



Karina Lindgaard Sams



Jasper Van Veldhuizen



Magnus Toke Jensen



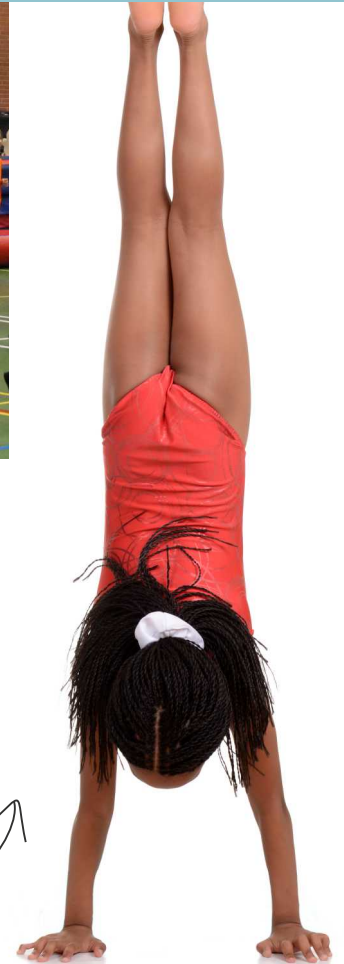
Simon Binger Clothier



Philip Fløe Helsingreen

INSTRUKTØRER





Sæsonen afsluttes hvert år med vores lokalopvisning. Det er foreningens festdag, hvor alle hold har mulighed for at vise, hvad de har lært, og hvad de har lavet i løbet af sæsonen.

**Lokalopvisningen bliver normalvis afholdt i Fraugdehallen, og vi har som regel omkring 500 gæster i hallen foruden vores egne gymnaster.**

Det er et stort arrangement, som kun kan lade sig gøre med hjælp fra de omkring 50 frivillige, der hvert år giver en stor hånd med til alt fra bygning af tribune til billetsalg.

Det er dejligt at se den opbakning, og vi håber, at I er klar på en rigtig opvisning igen. Så sæt kryds i kalenderen den **19. marts 2023**, hvor vi lukker dørene op til lokalopvisning.

**ÅRETS OPVISNING**

*Vi lærer nye ting,  
og alle er velkomne  
uanset niveau*



## Piger og drenge fra 3. klasse

# Spring, sjov og rytme

**Instruktører:** Lisbeth Munkeboe -  
Jasper Van Veldhuizen

**Sted:**  
Fraugdehallen

**Tid:**  
Onsdag kl. 18.00-19.30

**Specielle forhold:**  
Max. 25 børn

Holdet henvender sig til både drenge og piger fra 3. klasse og op.

Kan du lide at springe, hoppe og udforske din rytmik, er dette holdet for dig. Vi skal springe på de forskellige redskaber og lave sjove serier, så vi kan blive klar til at lave den sjoveste og fedeste opvisning i marts. Det er et hold rutinerede trænere, som både kan noget med rytmisk gymnastik og spring. De vil lære dig at springe forskellige spring og lave fede serier. Vi skal nok få en rigtig sjov sæson. Så kom og vær med, også selvom du er nybegynder.

På holdet er der plads til alle uanset niveau. Vi vægter ligeså højt det sociale og succesoplevelser på alle planer.

## Piger og drenge

# Spring og parkour

**Instruktører:**  
Magnus Toke Jensen - Philip Fløe Helsingreen - Simon Binger Clothier

**Tid:**  
Torsdag kl. 18.00-20.00

**Specielle forhold:**  
Max. 25 tilmeldte

**Sted:**  
Fraugdehallen

Holdet er for både drenge og piger, som ønsker at dygtiggøre sig og ikke er bange for at lave noget. Der skal arbejdes og knokles for at blive dygtig. Der skal bygges muskler op. Der skal arbejdes med konditionen og koordinationen (dvs. en masse forskellige bevægelser samtidig), så vi kan lave spændende spring, både gymnastiske spring og parkourspring. Vi skal arbejde med de traditionelle spring, som kraftspring, flikflak, forlæns og baglæns salto, salto med skruer og dobbelt salto. Men... vi skal arbejde med elementer fra parkour, som dash, monkeyjump, king kong, weak, cork, wallflip, wallspin, butterfly kick, lazy... og hvad vi ellers når. Husk der er plads til alle uanset niveau. **Vil I bygge muskler på arme og ben og en sixpack der der, så kom til Fraugde og dyrk spring og parkour.**

# HOLDBESKRIVELSER

Sammenhold, fællesskab,  
leg og masser af god motion



## Skolebørnhold

# Hoplholdet

**Instruktører:**  
Liva og Lærke Dam Lange

**Tid:**  
Torsdag kl. 17.00-18.00

**Specielle forhold:**  
Max. 25 tilmeldte

**Hjælpetræner:**  
Lisbeth Hjelm

**Sted:**  
Fraugdehallen

Holdet henvender sig til piger og drenge, der går i 0. til 2. klasse. Børnene bliver introduceret til gymnastikkens verden, både med spring, bold, balance og masser af sjove gymnastiklege. Vi lærer tingene helt fra basis og tilrettelægger efter børnenes niveau.

### Vi træner, får pulsen op og ikke mindst har det sjovt.

Holdet træner generelt uden forældrene i hallen, men der er et tilstødende lokale, hvor man kan være imens. Dog kan der være nogle børn, som af en eller flere årsager har brug for, at forældrene er i hallen og støtter. Det er der selvfølgelig plads til.

Der bliver masser af fart og bevægelse, og sæsonen slutes af med årets gymnastikopvisning i marts. Husk at der er plads til alle uanset niveau. Vi vægter ligeså højt det sociale som succesoplevelser på alle plan.

3-5 år

## Forældre/barn, hold A

**Instruktører:**

Lone Lyngje Clausen

**Tid:**

Tirsdag kl. 18.00-19.00

**Sted:**

Nørrebrojergskolen

**Specielle forhold:**

Max. 25 børn

Jeg har mere end 20 års erfaring som underviser, dels i forældre/barn-gymnastik og i puslingegymnastik. I undervisningen vægter jeg, at programmet tilrettelægges med fokus på barnets motorik. Gymnastikken vil derfor som udgangspunkt være opbygget på samme måde som hos de mindste med de udfordringer, der nu hører til. Børnene er i en alder, hvor gentagelser er med til at skabe tryghed. Derfor vil programmet fra gang til gang være bygget op på samme måde med ganske få ændringer.

Forældre/barn-gymnastikken hos mig handler først og fremmest, om at børn og voksne har det rart sammen samt får en god fælles oplevelse.

Vi skal i løbet af sæsonen løbe, stå/hoppe på et ben, gå baglæns, klatre i ribber og meget, meget mere. Børnene spænder motorisk over et stort alderstrin, og jeg vil forsøge at lægge niveauet således, at jeg rammer flest muligt. Vi vil i løbet af sæsonen lege med forskellige håndredskaber (bolde, ærteposer, sjippetov osv.) samt benytte gymnastiksalens redskaber enten enkeltvis eller som en bane.

Endelig vil der indgå akrobatik, fangelege, fantasilege, øve afslapning mv. OBS: de seneste år har der været stor interesse for denne type hold. Derfor tilbyder jeg to hold samme dag. Så husk, at melde både dig og dit barn til, og overvej allerede nu, om det vil være muligt at gå til gymnastik på det sene hold.

Har du lyst til en herlig time sammen med dit barn, så mød op.

**Jeg glæder mig til at se jer i den nye sæson.**

3-5 år

## Forældre/barn, hold B

**Instruktører:**

Lone Lyngje Clausen

**Sted:**

Nørrebrojergskolen

**Tid:**

Tirsdag kl. 16.30-17.30

**Specielle forhold:**

Max. 25 børn

Bliver oprettet, hvis A-holdet bliver fyldt op

# HOLDBESKRIVELSER



Vi skal lege og hygge os samtidig med, at vi bliver dygtige til en masse nye ting

1½ -3 år

## Forældre/barn

**Instruktører:**

Maja Wiese - Benjamin Munkeboe

**Sted:**

Fraugdehallen

**Tid:**

Mandag kl. 16.45-17.45

Vi skal hoppe, synge, danse og udforske vores krop. Mor/far er med hele tiden, og vi øver os sammen i at styrke motorikken. Vi forsøger at give børnene tryghed og forudsigelighed og introducerer dem for udfordringer i et passende tempo.

Vi deltager naturligvis i foreningens opvisning til foråret, hvor vi viser, hvad vi har arbejdet med gennem sæsonen. Kom og vær med til en sjov, aktiv og anderledes oplevelse til glæde for dig, og dit barn.

## Piger og drenge 4-6 år Fræserholdet

Max 25 børn på holdet

**Instruktører:** Nina Andersen -  
Stine Teresa Stryhn Hansen

**Hjælpetrænere:**  
Karina Lindgård Sams

**Tid:**  
Onsdag kl. 17.00-18.00

**Sted:**  
Fragdehallen

Fræserholdet er for børn i alderen 4-6 år. Holdet henvender sig primært til førskolebørn og træner uden forældre. Forældre er dog velkomne på sidelinjen.

Vi er begge gamle gymnaster og har tidligere trænet børn i alle aldersgrupper. På fræserholdet skal vi lege, danse og løbe til musik og sang, træne gymnastiske grundøvelser og udfordre os selv motorisk. Vi vil øve hop, balance og forøvelser til spring på redskabsbane, som kolbøtter (salto), håndstand og flikflak over skumredskaber. Vi glæder os rigtig meget til at se gamle som nye børn på fræserholdet. Vi søger stadigvæk 1-2 hjælpetrænere, og vi kan ende med at få brug for en hånd fra forældre i ny og næ til at stå ved en redskabsbane eller slæbe redskaber.

## Damer og herrer Seniorgymnastik

**Instruktører:**  
Inga Kristensen

**Tid:**  
Tirsdag kl. 10.00-11.15

**Sted:**  
Fragdehallen

Traditionelle gymnastikøvelser i roligt tempo kombineret med forskellige input med fokus på aktivering af hele kroppen er grundelementer for træningen. Vi arbejder med optræning af muskelkraft, udholdenhed, styrke af balance, reaktionsevne, koordinationsøvelser, ledbevægelser samt træning af ryg- og maveøvelser, udstrækning m.m.

Vi bruger forskellige redskaber, vi støtter hinanden og lytter og bruger musikken til bevægelse. Alle kan deltage, alle får sved på panden, og der er plads til forskelligheder med det sociale og dialog i højsæde, og man bidrager med det, man har ressourcer til.

**Vi slutter af med kaffe og fællessang.**

## Damer og herrer Yoga

**Instruktører:**  
Lisbeth Danielsen

**Tid:**  
Onsdag kl. 19.30-21.00

**Sted:**  
Nørrebjergskolen

Yogaholdet er et tilbud til dig, der har brug for at få såvel kroppen, som sindet til at falde til ro. Forudgående kendskab er ikke nødvendigt, og da yoga er en individuel oplevelse, kan stort set alle deltage uanset alder og form. Mit formål med yoga-undervisningen er, at du får din krop til at blive smidig, at musklerne dels bliver styrket, og dels bliver afspændt i løbet af timen. Vi starter typisk undervisningen med at få såvel krop, som sind til at falde til ro, og vi afslutter med god afspænding for både krop og sind. Da yogaundervisningen forgår om aftenen, er der meget fokus på, at din krop og dit sind får spændingerne, der måske er oparbejdet gennem en lang dag, til at give slip.

Undervisningen er min sammensatte praksis baseret på Hatha yoga. Hatha yoga består af yogastillinger (asanas), åndedrætsøvelser (pranayasa) og meditation (dhyana). Yogaformene foregår i langsomt tempo, ofte fem vejrtrækninger. Jeg inddrager også andre former for yoga - eksempelvis Yin yoga, en yogaform der i høj grad er med til at få såvel bindevæv som led til at give slip, musklerne til at slappe af og sindet til at falde til ro.

I Yin yoga holder vi strækkene forholdsvis længe, i forhold til f.eks. Bikram-yoga. Bikram-yogaøvelser (asanas) bliver flettet ind, når vi har brug for yoga med lidt mere power på. I Bikram-øvelserne er det musklerne, der styrkes, og balancen bliver også udfordret.



Hvad skal du medbringe til min yogatime

### Til din yogatime skal du huske:

Et tæppe, en lille pude og godt humør. Outfit: blot bluse og bukser, som du selv tænker, er rart at bevæge sig i. En yogasession varer 1,5 time.

## Damer og herrer Styrkeholdet

**Instruktører:**

Lilja Sif Sveinsdóttir

**Sted:**

Fraugdehallen, Multisalen

**Tid:**

Onsdag kl. 17.30-18.20

Her får du brugt dine muskler, hvor du kan mærke, at de er levende. Her er det kvaliteten i øvelserne, som gælder. Primært fokus er at styrke de store muskelgrupper samt mave og rygmuskulaturen for at holde kroppen stærk og stabil. Under træningen leger vi med f.eks. kettelbells, elastikker og håndvægte. Du bliver presset til at skubbe dine egne grænser. Holdet er velegnet til dig, som gerne vil blive stærkere, vedligeholde din egen muskelstyrke, forebygge smerter og/eller øge din livskvalitet i et godt selskab. træningen kan justeres til alle niveauer. Kom og leg med os.

**Styrkeholdet er for dig, der ønsker at forbedre din kondition og styrke.** Timen er kombineret med styrkeøvelser og kredsløbstræning. Du vil bruge det meste af din krop på en effektiv måde, der vil øge din forbrænding og give dig større velvære.

## Damer og herrer Latin vibes

**Instruktører:**

Ester Bastrup Christensen

**Sted:**

Nørrebrojergskolen

**Tid:**

Mandag kl. 18.15-19.15

Dette hold er tidligere kendt som Zumba Fitness og fortsætter med at følge det samme koncept. Jeg er ny instruktør og glæder mig til at møde nye som gamle holddeltagere til en masse sjove timer med lækker musik, koreografier, hvor alle kan følge med, og der er garanteret sved på panden og smil på læben. Vi danser til forskellige stilarter, bl.a. salsa, merenque, jive, disco, og reggaeton, og du har altid mulighed for at have indflydelse på programmet, da jeg gerne tager imod forslag til musik, vi skal danse til.

**Vi har tradition for en masse sjov og hygge, og der er plads til alle, uanset om man kan danse eller ej.**

Vi planlægger at være med til den årlige opvisning i marts, men der er ingen tvang til at deltage.

Kan du lide at bevæge dig til god musik, og vil du gerne have pulsen og humøret op, så er dette hold helt sikkert noget for dig. Så tag en ven/veninde/kollega eller et familiemedlem i hånden, og kom og oplev glæden ved at danse og bevæge sig til musik.

# HOLDBESKRIVELSER

## Damer og herrer Salsation

**Instruktører:**

Tine Andsager Jensen

**Sted:**

Nørrebrojergskolen

**Tid:**

Mandag kl. 17.10-18.10

## Damer og herrer Salsation

**Instruktører:**

Tine Andsager Jensen

**Sted:**

Fraugdehallen, Multisalen

**Tid:**

Torsdag kl. 18.45-19.45

Sved på panden og rigtig god kondition, meld dig til begge hold og spar kr. 200,-

Kender du den følelse, når du hører en sang, og du bare ikke kan lade være med at danse? **Så skal du prøve Salsation.**

Alle kan deltage uanset alder, køn og danseerfaring. Det vigtigste er glæden ved musik og mod på at prøve noget nyt. Salsation er et skønt dance fitness-koncept, baseret på funktionel træning og primært latinamerikansk musik krydret med andre stilarter. Navnet er en kombination af "salsa" - det spanske ord for sovs eller miks som refererer til, at der ikke kun danses salsa, men også andre især latinamerikanske gener - og Salsation beskriver den følelse, der opstår, når vi hører og ikke mindst mærker musikken.

Der lægges stor vægt på spillet mellem instruktør og deltagere samt musikalitetsen i koreografierne, ligesom hver koreografi også indeholder funktionel træning. Undervisningen er bygget op omkring en opvarmning af kroppen, som øger smidigheden, og funktionelle øvelser, som forbereder kroppen til at yde max inden selve dansekoreografierne. Vi runder af med cool down og udstrækning.

**Der er garanteret højt humør og sved på panden, når vi er færdige med timen.**



## Damer og herrer

# Cross Gym, intervaltræning indendørs

**Instruktører:**

Gitte Kofod

**Sted:**

Fraugdehallen, Multisalen

**Tid:**

Torsdag kl. 17.30-18.15

Dette er træningen, hvis du gerne vil opnå resultater på kort tid, og du er klar til at knokle.

Træningen er højintens med stor variation, hvor kredsløb og muskulatur udfordres max hver gang. Da intensiteten er høj, kan træningen klares på kort tid. Grundig opvarmning med stigende intensitet indleder altid træningen. Der arbejdes med intervaltræning primært bygget op om Cross Gym-konceptet, som består af 20 sek. hårdt arbejde og 10 sek. pause.

Der veksles mellem styrketræning, kombinationsøvelser med fokus på stabilitet, styrke, balance, koordination og kredsløbsøvelser, hvor pulsen skrues helt op. Øvelserne er forholdsvis simple, men træningen er hård, og du skal synes, at det er sjovt at blive presset og have lyst til at forbedre din fysik. Træningen varieres, så der også arbejdes med længere intervaller indimellem. Intervaltræning er godt for din sundhed både fysisk og mentalt. Øget iltoptagelse og dermed kondition samt øget forbrænding er blot nogle af fordelene.

**Du får 36 træningssessioner a 45 min. Du har mulighed for at tilmelde dig både mandags- og torsdagsholdet til en reduceret pris på kr. 950,- for begge hold. Det betyder, at du får i alt 72 sessioner og sparer kr. 230,-**



[www.facebook.com/FGIFGymnastik](https://www.facebook.com/FGIFGymnastik)

[www.instagram.com/fraugdegymnastik/](https://www.instagram.com/fraugdegymnastik/)



## Damer og herrer

# Cross Gym, intervaltræning indendørs - udendørs

**Instruktører:**

Gitte Kofod

**Sted:**

Fraugdehallen, Multisalen

**Tid:**

Mandag kl. 17.30-18.15

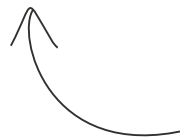
Dette er træningen hvis du gerne vil opnå resultater på kort tid, og du er klar til at knokle.

Træningen er højintens med stor variation, hvor kredsløb og muskulatur udfordres max hver gang. Da intensiteten er høj, kan træningen klares på kort tid. Grundig opvarmning med stigende intensitet indleder altid træningen. Der arbejdes med intervaltræning primært bygget op om Cross Gym-konceptet, som består af 20 sek. hårdt arbejde og 10 sek. pause.

Der veksles mellem styrketræning, kombinationsøvelser med fokus på stabilitet, styrke, balance, koordination og kredsløbsøvelser, hvor pulsen skrues helt op. Øvelserne er forholdsvis simple, men træningen er hård, og du skal synes, at det er sjovt at blive presset og have lyst til at forbedre din fysik. Træningen varieres, så der også arbejdes med længere intervaller indimellem. Intervaltræning er godt for din sundhed både fysisk og mentalt. Øget iltoptagelse og dermed kondition samt øget forbrænding er blot nogle af fordelene.

I perioderne august-midt oktober og midt april-midt juni foregår træningen udendørs. Løb med indlagte øvelser undervejs indgår som en del af træningen. Du kan godt være med, selvom du ikke er en erfaren løber. Der vil også være mulighed for at lave en "Powerwalkgruppe", hvis der er behov for det. I vinterperioden foregår træningen både inde og ude. Vi løber udendørs og laver øvelser indendørs.

**Du får 36 træningssessioner a 45 min. Du har mulighed for at tilmelde dig både mandags- og torsdagsholdet til en reduceret pris på kr. 950,- for begge hold. Det betyder, at du får i alt 72 sessioner og sparer kr. 230,-**



Sved på panden og rigtig god kondition, meld dig til begge hold og spar kr. 230,-

## Damer og herrer QiGong

Helt nyt hold

### Instruktører:

Lisbeth Danielsen

### Sted:

Fraugdehallen

### Tid:

Tirsdag kl. 19.15-20.15

Velkommen til en time med fokus på energi, harmoni, ro og velvære.

**Qi betyder livsenergi - gong betyder at bevæge, at arbejde** - QiGong er at arbejde med livsenergi. Det er en blidende fornemmelse, når energien løber ubesværet rundt i kroppen fra fingerspidserne, fra fødderne og til toppen af hovedet.

QiGong tager udgangspunkt i kinesisk traditionel energimedecin. QiGong tager udgangspunkt i samme principper som kinesisk akupunktur. Principper, der bygger på, at vores livsenergi løber i "floder" (meridianer) i vores krop.

Når vi træner QiGong, arbejder vi med at løsne og fjerne blokeringer i meridian-banerne. At træne QiGong er livgivende for både krop og sjæl. QiGong er for alle uanset alder og køn. Det eneste udstyr, der kræves, er dig selv.

Igennem sæsonen arbejder vi blandt andet med de 18 Lohan Hands - 18 øvelser der styrker såvel fysisk som mental sundhed.

**Vel mødt til QiGong i Fraugde.**

## QiGong

- Styrker led, sener, muskler, knogler, indre organer
- Styrker balance og åndedræt
- Styrker immunforsvaret
- Skærper dit fokus, dæmper uro og stress
- Opbygger livsenergi og balance

## BLIV FRIVILLIG

## [www.gymnastik.fraugde-gif.dk](http://www.gymnastik.fraugde-gif.dk)

En gymnastikforening som FGIF Gymnastik er drevet udelukkende af frivillige kræfter, så der er altid brug for ekstra hænder og personer, som har lyst til at være med til at styrke foreningslivet.

Frivilligholdet er FGIF Gymnastiks hold af frivillige kræfter. Når du skriver dig op på frivilligholdet, får vi dine kontaktoplysninger, og når vi har brug for hjælp, skriver vi ud til Frivilligholdet og spørger efter hjælp.

Du forpligter dig altså ikke til noget ved at skrive dig op.

## Vi har som regel brug for hjælp til følgende:

**Opvisningen, f.eks. til at passe salgsbod eller sætte tribuner op**  
**Uddeling af sæsonprogrammet**  
**Administrative opgaver, f.eks. i vores udvalg**

Der er en bred vifte af muligheder for at hjælpe til og være med til at gøre en forskel.

Lyder det som noget for dig? Så gå ind på hjemmesiden og skriv dig op. Efter tilmeldingen vil du modtage en mail, som bekræfter, at vi har fået dine oplysninger.

Har du problemer, eller har du en specifik opgave, som du gerne vil hjælpe til med eller varetage i foreningen, så er du altid velkommen til at skrive til vores mail:

[gymnastik@fraugde-gif.dk](mailto:gymnastik@fraugde-gif.dk)



# Gymnastik fylder 100 år 10. november 2022 det skal fejres...

I Fraugdehallen siger vi velkommen til alle, der har lyst til at fejre denne dag sammen med os. Her vil være forskellige indslag og aktiviteter.

## Nærmere program følger, når vi nærmer os dagen

Har du gode minder, billeder, dragter eller andet, du tænker, vi kan bruge til denne dag, eller har du lyst til at give en hånd med, så kontakt:

**Jytte Schaarup mobil 22610470 eller  
Lone Lyng Clausen mobil 51189597**

Følg med på vores Facebookside FGIF - Gymnastik i Fraugde og vores hjemmeside, der vil vi holde dig opdateret.

**Vi glæder os til at se dig**, så skynd dig at sætte kryds i kalenderen den 10. november i tidsrummet 17.00 - ca. 19.00.



100-års  
jubilæum  
10. november  
2022

<http://gymnastik.fraugde-gif.dk/>

# HOLDOVERSIGT

## MANDAG

**ALLE HOLD STARTER UGE 36 OG SLUTTER 20. MARTS 2023** (undtagen Cross Gym slut uge 25 2023)

Tid	Hold	Alder/deltager	Instruktør	Sted	Pris
16.45-17.45	Forældre/barn	1½-3 år	Maja, Benjamin	Fraugdehallen	610,-
17.10-18.10	Salsation	Dame/herre	Tine	Nørrebjergskolen	530,-
17.30-18.15	Cross Gym, ude og indendørs	Dame/herre	Gitte	Fraugdehallen, Multisalen	590,-
18.15-19.15	Latin vibes	Dame/herre	Ester	Nørrebjergskolen	530,-

## TIRSDAG

**ALLE HOLD STARTER UGE 36 OG SLUTTER 20. MARTS 2023** (undtagen Cross Gym slut uge 25 2023)

Tid	Hold	Alder/deltager	Instruktør	Sted	Pris
10.00-11.15	Seniorgymnastik	Dame/herre	Inga	Fraugdehallen	500,-
16.30-17.30	Forældre/barn, hold A	3-5 år	Lone	Nørrebjergskolen	610,-
18.00-19.00	Forældre/barn, hold B	3-5 år	Lone	Nørrebjergskolen	610,-
19.15-20.15	QiGong	Dame/herre	Lisbeth D.	Nørrebjergskolen	530,-



# HOLDOVERSIGT

## ONSDAG **ALLE HOLD STARTER UGE 36 OG SLUTTER 20. MARTS 2023** (undtagen Cross Gym slut uge 25 2023)

Tid	Hold	Alder/deltager	Instruktør	Sted	Pris
17.00-18.00	Fræserholdet	Piger/drenge 4-6 år	Nina, Stine	Fraugdehallen	530,-
17.30-18.20	Styrkeholdet	Dame/herre	Lilja Sif	Fraugdehallen, Multisalen	455,-
18.00-19.30	Spring, sjov og rytme	Piger/drenge 3. klasse	Lisbeth, Jasper	Fraugdehallen	755,-
19.30-21.00	Yoga	Dame/herre	Lisbeth D.	Nørrebrojergskolen	755,-

## TORSDAG **ALLE HOLD STARTER UGE 36 OG SLUTTER 20. MARTS 2023** (undtagen Cross Gym slut uge 25 2023)

Tid	Hold	Alder/deltager	Instruktør	Sted	Pris
17.00-18.00	Hoplaholdet	0.-2. klasse	Liva, Lærke	Fraugdehallen	530,-
17.30-18.15	Cross Gym, indendørs	Dame/herre	Gitte	Fraugdehallen, Multisalen	590,-
18.00-20.00	Spring og parkour	Piger/drenge, fra 5 klasse	Magnus, Philip og Simon	Fraugdehallen	980,-
18.45-19.45	Salsation	Dame/herre	Tine	Fraugdehallen, Multisalen	530,-

Ved tilmelding til Cross Gym får du 36 træningssessioner a 45 min.

Du har mulighed for at tilmelde dig både mandags- og torsdagsholdet til en reduceret pris på kr. 950,- for begge dage.

**Det betyder, at du får i alt 72 sessioner, men sparer kr. 230,-**

# Bliv supporter i din klub - uden det koster dig noget

## Støt din klub og lad os betale

Når du køber FynskSupportEl eller FynskSupportGas, så støtter du din klub med 2 øre/kWh el og 6 øre/m<sup>3</sup> gas du bruger. Det koster dig ikke noget. Energi Fyn betaler.

Hvad enten du er medlem, forælder eller erhvervsdrivende, så får du med Energi Fyns sponsorordning lidt mere for dine penge. Nemlig kontant støtte til din klub.

## Tilmeld dig nu - det er nemt!

Det tager kun et par minutter på [www.fynsksupport.dk](http://www.fynsksupport.dk), hvor du også kan læse mere om ordningen. Du kan også tilmelde dig FynskSupport ved at kontakte klubben eller ved at ringe til Energi Fyns Kundecenter på telefon 63 17 19 00.



# Energifyn

Sanderumvej 16, 5250 Odense SV, Tlf. 63 17 19 00, [www.energifyn.dk](http://www.energifyn.dk)

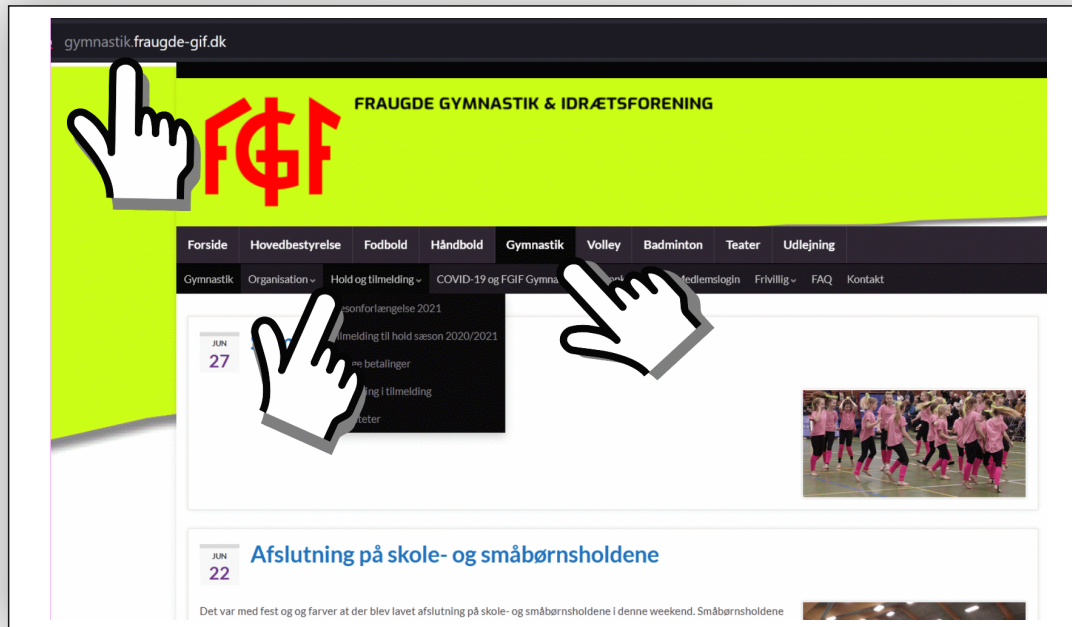
Støt dit lokale fællesskab med **FynskSupport**

Find dit favorithold og gå ind på vores hjemmeside og tilmeld dig



# TILMELDING

Tilmelding foregår på vores hjemmeside [www.gymnastik.fraugde-gif.dk](http://www.gymnastik.fraugde-gif.dk) Vælg fanen "Hold og tilmelding" og find det hold, du gerne vil tilmeldes. Har du problemer med tilmelding, så skriv til os på [gymnastik@fraugde-gif.dk](mailto:gymnastik@fraugde-gif.dk) eller mød op på holdet og tag en snak med instruktøren.



[www.facebook.com/FGIFGymnastik](http://www.facebook.com/FGIFGymnastik)



# FGF

Tilmeld dig et af vores spændende hold, og vær en del af et dejligt fællesskab

## VI SES



[www.instagram.com/fraugdegymnastik/](https://www.instagram.com/fraugdegymnastik/)

### Fraugde Gymnastik- & Idrætsforening

[www.gymnastik.fraugde-gif.dk](http://www.gymnastik.fraugde-gif.dk)  
[gymnastik@fraugde-gif.dk](mailto:gymnastik@fraugde-gif.dk)

