



Jyderup Gymnastik

- Sjov motion for alle -

Sæsonprogram 2021/2022



www.jyderupgymnastik.dk

Gymnastiksæsonen 2021/2022

Børnehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Far/Mor/Barn (0 - 3 år)	Tirsdag	16.15-17.00	7
Familiehold (0 - 5 år)	Søndag	10.00-11.00	8
Pigehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Solstrålerne (3 - 4 år)	Onsdag	16.00-16.45	9
De Seje Sild (5 - 6 år)	Tirsdag	17.00-18.00	10
De Friske Springtøser (7 - 9 år)	Onsdag	16.45-17.45	11
Dans/Rytme piger (7 - 9 år)	Mandag	18.00-19.00	11
Dans/Rytme 10+ (10 år -)	Tirsdag	17.30-18.30	12
Drengehold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Drengefræs (3 - 5 år)	Mandag	16.15-17.00	13
Drengetons (6 - 9 år)	Mandag	17.00-18.00	14
Junior/Ungdoms-/Mix-hold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Mini-Junior Mix (10-12 år)	Onsdag	17.45-19.15	15
Jumping Fitness® Kids (8 - 15 år)	Mandag	16.30-17.30	16
Juniorholdet (13 - 17 år)	Tirsdag	19.00-21.00	17
Ungdomshold (17 år -)	Torsdag	20.00-21.30	18
Jumping Fitness® Family (7 år - ∞)	1.søndag i hver mdr.	10.30-12.00	19
Voksenhold	Ugedag	Tidspunkt	Side
Styrke, kondition og kropsbevidsthed (m/k)	Mandag	09.00-10.00	20
Styrke (m/k)	Mandag	17.30-18.30	20
Zumba (m/k)	Mandag	18.30-19.30	21
TRX styrketræning (m/k)	Tirsdag	18.00-19.00	22
Yoga (m/k)	Tirsdag	18.30-19.30	23
SMART Træning (m/k)	Onsdag	15.45-16.45	24
Jumping Fitness® (m/k) begyndere	Onsdag	16.45-17.45	25
Aerobicmix og Bodytoning (m/k)	Onsdag	18.00-19.00	26
Jumping fitness® (m/k) øvede	Onsdag	19.00-20.00	27
Sofaholdet (m)	Onsdag	19.15-20.15	28
De Friske Motionister (m/k)	Torsdag	15.00-16.00	29
Ballroom Fitness (m/k)	Torsdag	18.00-19.00	29
Jumping Fitness® Fusion (m/k)	Torsdag	17.30-18.30	30
Cirkeltræning (m/k)	Torsdag	18.30-19.45	31
Effekt og Pilates mix (m/k)	Torsdag	18.30-19.30	32
Plus Quinder (k)	Torsdag	19.30-20.30	33

Gymnastiksæsonen 2021/2022

En ny sæson i Jyderup Gymnastik står for døren og vi glæder os virkelig meget til, at tage imod såvel nye som tidligere medlemmer. Vi krydser fingre for, at vi får en sæson som ”i gamle dage” uden benspænd pga. Corona og deraf kommende restriktioner, men ellers må vi igen agere derefter.

Som nyt tiltag kan vi i år tilbyde holdet ”Plus Quinder”, der er et hold for voksne kvinder, der har lidt ekstra på sidebenene og gerne vil træne sammen med ligesindede. Alle uanset fysisk niveau kan deltage, få rørt sig og ikke mindst gå hjem med et dejligt smil på læberne.

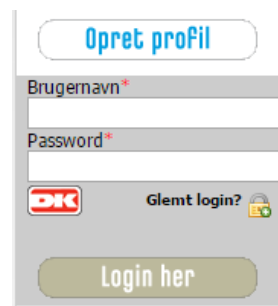
Læs intro til alle hold i dette program, men klik også ind på vores hjemmeside www.jyderupgymnastik.dk, hvor du løbende kan holde dig orienteret om diverse nyheder, tilføjelser, ændringer, events og arrangementer.

Tilmelding og betaling

Hver enkelt deltager skal have oprettet sin egen profil, eller være oprettet som familiemedlem under en anden profil. Det vil sige, hvis du skal gå på f.eks. far/mor/barn-holdet, så skal der enten oprettes en profil både for barnet og den forælder, der skal gå på holdet, eller barnet skal være tilføjet som familiemedlem under forældrens profil. **Begge** skal tilmeldes holdet, samt betale for deltagelse.

Det hele foregår på hjemmesiden www.jyderupgymnastik.dk, hvor du også finder en kort vejledning til, hvordan du opretter profiler. Har du glemt dit kodeord/password til din profil, så anvend linket ”Glemt login?” på hjemmesiden. Så får du tilsendt et nyt.

Hvis du ønsker, at tilmelde dig eller familiemedlemmer til hold, foregår både tilmelding og betaling elektronisk via tilmeldingssystemet med Dankort eller mobilpay. Du er først tilmeldt holdet, når du har betalt.



Hvis du ikke har mulighed for at betale med Dankort/mobilpay eller oplever problemer med tilmeldingen, er du altid velkommen til at sende en mail til kasserer@jyderupgymnastik.dk.

Skriv navn, adresse, fødselsdato, telefonnummer og navnet på det hold du ønsker at gå på, så sørger vi for, at du bliver tilmeldt holdet. Du vil herefter modtage bekræftigelse på din deltagelse, samt en faktura.

Hvis ikke du har mail, kan du blive tilmeldt holdet, ved at kontakte formand Charlotte Madsen på telefon 20 44 74 79, eller kasserer Lone Hansen på telefon 24 45 00 81.

Tre prøvegange

Du skal **altid** tilmeldes og **betale** for et hold **inden** du kan deltage. Hvis holdet alligevel ikke er noget for dig, har du mulighed for, at få kontingentet tilbagebetalt efter max. 3 træninger regnende fra sæsonstart i uge 36.

Du skal blot kontakte kassereren på mail, hvor du oplyser dit navn samt holdnavn, så får du pengene tilbage på den konto, hvorfra indbetalingen er modtaget.

Bemærk - efter de 3 prøvegange er det ikke muligt, at få kontingentet tilbagebetalt.

Venteliste

Hvis det hold du ønsker at tilmelde dig, er blevet overtegnet, så bliver du automatisk sat på venteliste, medmindre du fravælger dette. Du betaler ikke for at stå på venteliste, men skal først betale, når/hvis der bliver plads på holdet og du takker ja til at deltage. Ventelisten er efter "først til mølle" princippet. Bliver du tilbudt en plads på holdet fra ventelisten (via mail) har du 24 timer til at tilmelde dig, ellers bliver pladsen tilbudt den næste på ventelisten.

Udmeldelse

Medlemsskabet kan opsiges uden varsel. Udmeldelse skal ske skriftligt til kassereren på kasserer@jyderupgymnastik.dk. Hvis udmeldelse sker senere end efter de tre prøvegange, tilbagebetales kontingentet ikke.

Kontingent

I Jyderup gymnastik er der i kontingentet indregnet udgifter til t-shirt/opvisningstøj på de hold der forventes at deltage i lokalopvisningen (dog ikke på ungdomsholdet). Derudover er deltagergebyr for de hold der skal til DGIs Forårsopvisningen i Kalundborg ligeledes inkluderet. Dette er gjort, for at undgå et større administrativt arbejde i foreningen ved opkrævning af egen betaling for tøj/dragter.

Instruktører

Vi bestræber os på, at der på alle børne- og ungdomshold er en voksen instruktør eller som minimum en voksen hjælpeinstruktør, samt nogle unge hjælpeinstruktører på børneholdene. De har alle sammen interesse i gymnastik og er enten i gang med uddannelsen til instruktør, er uddannet som instruktør eller har relevante kurser indenfor gymnastikken. Vi lægger meget vægt på, at instruktørerne løbende uddanner sig, så de hele tiden er opdateret med den nyeste viden om gymnastik og inspiration til træningerne.

Forældremøder

På alle børnehold til og med juniorholdet, afholdes der forældremøde i den 3. træningsuge. Her informeres der om træningen, forventningerne og yderligere praktisk information.

Kontaktperson

Hvert hold har en kontaktperson. Det er et medlem af bestyrelsen eller en anden person med tilknytning til foreningen, som fungerer som bindeled mellem gymnaster, forældre, instruktører og bestyrelse. Kontaktpersonen løser også nogle praktiske opgaver på holdet og møder jævnligt op til træningen. Du kan altid henvende dig til instruktøren eller kontaktpersonen, hvis du har spørgsmål eller oplevelser, som du har behov for at drøfte. Du må hellere henvende dig en gang for meget, end en gang for lidt.

Børneattester

Da vi arbejder med børn og unge, indhentes der hvert år børneattester på alle instruktører, hjælpeinstruktører, kontaktpersoner og bestyrelsesmedlemmer.

Facebook

Vi anvender naturligvis Facebook til information m.m. fra Jyderup Gymnastik. Er du ikke allerede tilmeldt gruppen så gør det i dag. Søg efter "Jyderup Gymnastik" på www.facebook.com.

Der bliver jævnligt publiceret nyheder til medlemmerne. En del af vores hold opretter desuden lukkede facebookgrupper til internt brug for holdet.

Hvor foregår træningen?

Alle hold træner i Jyderup Hallen, Elmegården 58, 4450 Jyderup.

Træningen foregår enten i springsalen, i salen på 1. sal (op ad trappen i cafeteriet) eller i den store hal.

Vi har brug for DIN hjælp

Jyderup Gymnastik er en stor forening med mange hold og aktiviteter. Vi tilstræber at have tilbud til alle aldre. Der er derfor altid brug for en ekstra hånd - og det uanset om man er bekendt med foreningsarbejde eller er ny i den sammenhæng.

Foreningen er 100% baseret på frivilligt arbejde og det kræver mange hænder, hvis vi fremadrettet skal kunne fortsætte udbudet af de mange hold.

Hvis du kunne tænke dig, at være instruktør, hjælpeinstruktør eller kontaktperson på et gymnastikhold, er du meget velkommen til at kontakte os. Vi tilbyder uddannelse i det omfang, som du har tid og lyst til. Du vil blive en del af fællesskabet med de ca. 70 andre frivillige i Jyderup Gymnastik.

Bestyrelsesarbejdet er også godt organiseret og der er arbejdsbeskrivelser for de fleste arrangementer og aktiviteter.

I foreningen har vi derudover en del underudvalg. Disse udvalg løser mindre opgaver i løbet af sæsonen. Her kan der også altid bruges en ekstra hånd.

Hvis du har lyst til at give en hånd med - stor som lille - eller ønsker at høre mere om bestyrelsesarbejdet, så henvend dig til bestyrelsen (formand@jyderupgymnastik.dk). Vi har også brug for dig 😊

Oversigt på ugebasis

1. sal						
Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Søndag	
09.00 - 09.15	Styrke, kondition og kropsbewidsthed					
09.15 - 09.30						
09.30 - 09.45						
09.45 - 10.00						
10.00 - 10.15						
10.15 - 10.30						
10.30 - 10.45						
10.45 - 11.00					Jumping Family	
11.00 - 11.15						
11.15 - 11.30						
11.30 - 11.45						
11.45 - 12.00						
15.00 - 15.15						
15.15 - 15.30						
15.30 - 15.45						
15.45 - 16.00						
16.00 - 16.15			SMART træning			
16.15 - 16.30						
16.30 - 16.45	Jumping Kids		Jumping Begynder			
16.45 - 17.00						
17.00 - 17.15						
17.15 - 17.30						
17.30 - 17.45	Styrke	Dans/Rytme piger 10 år+		Jumping Fusion		
17.45 - 18.00						
18.00 - 18.15						
18.15 - 18.30			AerobicMix og Bodytoning			
18.30 - 18.45	Zumba	Yoga		Effekt og Pilates		
18.45 - 19.00						
19.00 - 19.15						
19.15 - 19.30			Jumping Øvede			
19.30 - 19.45				Plus Quinder		
19.45 - 20.00						
20.00 - 20.15						
20.15 - 20.30						
20.30 - 20.45						
20.45 - 21.00						

Springsal						
Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Søndag	
10.00 - 10.15					Familieholdet 0 - 5 år	
10.15 - 10.30						
10.30 - 10.45						
10.45 - 11.00						
15.00 - 15.15				De Friske Motionister		
15.15 - 15.30						
15.30 - 15.45						
15.45 - 16.00						
16.00 - 16.15			Solstrålerne Piger 3-4 år			
16.15 - 16.30	Drengfræs Dreng 3-5 år	Far-Mor-Barn 0 - 3 år				
16.30 - 16.45						
16.45 - 17.00						
17.00 - 17.15	Drengeton Dreng 6-9 år	De seje Sild Piger 5-6 år	De friske Springtøser 7-9 år			
17.15 - 17.30						
17.30 - 17.45						
17.45 - 18.00	Dans/rytme piger 7-9 år	TRX	Mini-Junior Mix 10-12 år			
18.00 - 18.15						
18.15 - 18.30						
18.30 - 18.45				Cirkeltræning		
18.45 - 19.00						
19.00 - 19.15		Juniorholdet 13 - 17 år	Sofaholdet			
19.15 - 19.30						
19.30 - 19.45						
19.45 - 20.00						
20.00 - 20.15						
20.15 - 20.30						
20.30 - 20.45						
20.45 - 21.00						
21.00 - 21.15						
21.15 - 21.30						

Stor hal				
Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
18.00 - 18.15				Ballroom Fitness
18.15 - 18.30				
18.30 - 18.45				
18.45 - 19.00				
19.00 - 19.15		Juniorholdet 13-17 år		
19.15 - 19.30				
19.30 - 19.45				
19.45 - 20.00				
20.00 - 20.15				
20.15 - 20.30				
20.30 - 20.45				
20.45 - 21.00				

Far/Mor/Barn (Børn op til 3 år)

Holdbeskrivelse:

Far-mor-barn-holdet, er for børn i alderen 0-3 år ifølge med en forælder (eller en bedsteforælder).

Vi skal bruge træningen på at udvikle og styrke børnenes motorik, mod og personligheder gennem leg og sjov.

Ved hver træning vil vi synge en velkomst sang, lege en leg (opvarmning), lege på redskabsbane og samles til en farvelsang inden jeg deler rosiner ud til børnene.

Der vil være gentagelser for børnenes skyld, så de bliver trygge ved tingene og få mod på selv at gøre det. Det kræver dog støtte fra de voksne, da børnene gør som vi.

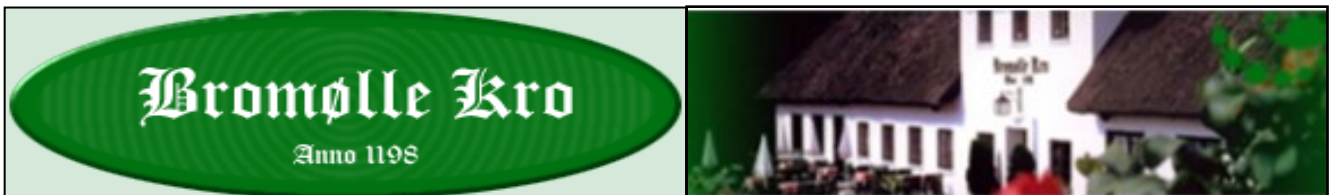
Både børn og voksne skal derfor have tøj på som de kan bevæge sig i og helst bare tæer eller gymnastiksko.

Træningsdag og -tid: Tirsdag kl. 16.15 - 17.00.

Instruktør: Anne Schou Christiansen (tlf. 60 91 38 02)

Kontingent: Både barn og voksen skal tilmeldes holdet
Barn 325 kr. (pr. barn)
Voksen 325 kr.
Kontingentet er inkl. opvisningstøj (T-shirt)

Kontaktperson: Kasper Bøllingtoft (tlf. 28 10 43 17)



Familiehold (Børn op til 5 år)

Holdbeskrivelse:

Holdet for jer der vil gå til gymnastik sammen, voksne og børn (0-5 år). Mit mål er først og fremmest at skabe bevægeglæde; det skal være sjovt at gå til gymnastik, og sjovt at bruge kroppen. Der må råbes, pjattes og improviseres, og jeg gør mit bedste for at gribe jeres ideer og favoritter, og indkorporere det i sæsonen. Vi leger med og uden redskaber og får dermed udfordret motorikken samt skabt en masse succesoplevelser. Det er ikke kun børnene der skal være med, de voksne skal også forvente, at få lidt sved på panden.

Træningsdag og -tid: Søndag kl. 10.00 - 11.00.

Instruktører: Astrid Loft Hansen (tlf. 24 20 05 02)

Kontingent: Både barn og voksen skal tilmeldes holdet
Barn: 325 kr. pr. barn
Voksen: 325 kr.
Kontingentet er inkl. opvisningstøj (T-shirt)

Kontaktperson: Anne Schou Christiansen (tlf. 60 91 38 02)



Solstrålerne (Piger 3 - 4 år)

Holdbeskrivelse:

Solstrålerne er et hold for piger på 3-4 år.

Vi skal lege og have det rigtig sjovt, imens vi udvikler os og lærer en masse nye ting.

På holdet skal vi udforske hvordan vi kan bevæge os igennem leg, dans og spring, bl.a ved brug af mange forskellige redskaber.

Forventningerne til holdet er, at vi skal udvikle motorikken og lære en masse små grundøvelser, mens vi stadig har det hyggeligt.

Træningsdag og -tid: Onsdag 16.00 - 16.45

Instruktører: Pernille Juel Petersen (tlf. 27 49 12 52)
Helle Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)

Voksenhjælper: Pia Pedersen

Kontingent: Kr. 650, inkl. opvisningstøj

Kontaktperson: Laila Malmstrøm Andersen (tlf. 20 97 43 10)

De Seje Sild (Piger 5 - 6 år)

Holdbeskrivelse:

"De Seje Sild" er for piger i alderen 5-6 år. Vi skal lave små rytmiske serier, springe på redskaber, fræse afsted til god musik, hoppe, stå på hovedet, lege og have det sjovt.

Holdet er både for dem som aldrig tidligere har gået til gymnastik og for dem, som har gået til gymnastik i flere år. Vi glæder os til at se dig.

Træningsdag og -tid: Tirsdag kl. 17.00 - 18.00.

Instruktør: Pernille Juel Petersen (tlf. 27 49 12 52)

Voksenhjælper: Stine Hansen

Kontingent: Kr. 650, inkl. opvisningstøj

Kontaktperson: Laila Malmstrøm Andersen (tlf. 20 97 43 10)

De Friske Springtøser (Piger 7 - 9 år)

Holdbeskrivelse:

På "De Friske Springtøser" bliver der fart over feltet.

Det bliver en sæson med på både leg, styrketræning og fokus på masser af springtræning.

Vi vil bruge små serier som opvarmningssekvenser og sætte et opvisningsprogram sammen i løbet af året. Både nye og "gamle" gymnaster er velkomne. Det bliver SJOVT. Holdet deltager i forårsopvisningen i Kalundborg og ved lokalopvisningen i Jyderup.

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 16.45 - 17.45

Instruktører:

Helle Lisette Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)

Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)

Rikke Madsen (tlf. 60 18 83 20)

Sofie Lyngaa (tlf. 26 24 63 77)

Kontingent:

Kr. 790, inkl. opvisningstøj

Kontaktperson:

Laila Malmstrøm Andersen (tlf. 20 97 43 10)



Dans/Rytme piger (Piger 7 - 9 år)

Holdbeskrivelse:

Dans/rytme 7-9 år er for dig, der elsker at lave rytmisk gymnastik og danse. På holdet er der plads til alle, om du før har gået til gymnastik eller aldrig har gjort det. Elsker du at bevæge dig, samtidig med at have det sjovt og lære en masse nyt, så er dans/rytme holdet noget for dig.

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 18.00-19.00 (springsal)

Instruktør:

Kathrine Schwaner (tlf. 20 52 84 36)

Jessica Wieth (tlf. 61 16 87 08)

Kontingent:

Kr. 790, inkl. opvisningstøj

Kontaktperson:

Helle Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)

Dans/Rytme 10+ (Piger fra 10 år)

Holdbeskrivelse:

Dans/Rytme 10+ er et hold for piger der er klar på, at lave rytmisk gymnastik, danse og give den max gas til en masse fed musik. Det som dette hold kan byde på, er en masse danse-stilarter, heriblandt hiphop, house og mange flere.

På holdet Dans/rytme 10+ vil der være fokus på at pigerne udvikler sig rytmisk samt dansemæssigt og på det sociale plan. På holdet er det vigtigt at der er plads til alle og at alle føler sig som en del af fællesskabet.

Holdet deltager i forårsopvisningen i Kalundborg samt ved lokalopvisningen i Jyderuphallen.

Træningsdag og -tid: Tirsdag kl. 17.30 - 18.30. (1. sal)

Instruktør: Sille Johansen (tlf. 51 68 48 40),
Joanna Madsen (tlf. 21 16 96 06)

Kontingent: Kr. 790, inkl. opvisningstøj

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)



- din Aut. VOLVO PENTA forhandler



- Blik
- VVS
- Pillefyr

v/ Leif Pallisgaard Hansen
Elmegården 9
4450 Jyderup

CVR: 30676416
mail@lphservice.dk
www.lphservice.dk

Drengefræs (Dreng 3 - 5 år)

Holdbeskrivelse:

På Drengefræs, vil vi gennem leg og sjove øvelser udvikle grovmotorikken og introducere både redskaber og nogle af de helt lette grundspring, som skal følge drengene gennem hele deres gymnastikkarriere.

Der vil være fart over feltet under træningen og selvom vi også skal øve os i, at stå lidt i kø og vente på at det bliver vores tur - er det IKKE der vi vil tilbringe ret meget tid 😊

Frem for alt skal vi have det sjovt, for det er det gymnastik handler om.

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 16.15 - 17.00

Instruktør: Ikke endelig afklaret.

Voksenhjælpere: Maria Arlet og Jana Balco

Kontingent: Kr. 650, inkl. opvisningstøj

Kontaktperson: Anne Schou Christiansen (tlf. 60 91 38 02)



SØREN FRIIS
Tlf. 59 20 72 74 - 20 25 77 74

www.sfauto.dk

Drengetons (Drenge 6 -9 år)

Holdbeskrivelse:

Vi starter hver træning med opvarmning, herunder styrketræning og smidighedsøvelser.

Herefter går vi i gang med de mere grundlæggende øvelser, ruller, møller og ting der opbygger vores grundspring, på bl.a. trampolin og airtrack.

Vi øver de basale spring (og ser hvor det kan føre os hen) og vil også øve en lille rytmisk serie.

Kan du nå at lære salto, kraftspring og andre seje spring? Ja, måske - vi er i hvert tilfælde klar til at hjælpe dig godt på vej.

Det bliver træninger med meget energi og fart på.

Vi deltager i forårsopvisningen i Kalundborg samt i lokalopvisningen i Jyderup Hallen.

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 17.00 - 18.00

Instruktør: Clara Beyer (tlf. 26 18 87 60)

Voksenhjælpere: Sine Rasmussen, Maria Boisen og Julie Petersen

Kontingent: Kr. 790, inkl. opvisningstøj

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)

*Marianne
&
Juul*



Mini-Junior Mix (piger og drenge 10 - 12 år)

Holdbeskrivelse:

Minijunior-mix er et hold for springglade piger og drenge i alderen 10-12 år. Vi skal have det sjovt og springe en hel masse. Vi skal træne styrke, teknik og muskelpænding, så det bliver muligt at lære flere seje spring - og så skal vi springe en hel masse.

Der vil også være tid til små seriesekvenser, så vi står med et sammensat opvisningsprogram til forårets opvisninger.

Vi lægger vægt på seriøse træninger, men gymnastik skal være SJOVT, så det er der også plads til.

Holdet er for alle gymnaster, uanset om du er nybegynder eller allerede erfaren gymnast - alle vil blive udfordret på det niveau de starter på.

Eneste krav er, at du har lyst til at deltage aktivt i træningerne - hvis du er heldig, får du også af og til en "hjemmeopgave" i form af ekstra træningsøvelser med hjem 😊

Det bliver superhårdt - MEN det bliver også SUPERSJOVT.

Vi deltager i DGI's forårsopvisning i Kalundborg og Lokalopvisningen i Jyderup.

Vi håber også på at kunne tilbyde nogle ekstra weekendtræninger, hvor der vil være tid til ekstra sjov og hygge.

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 17.45 - 19.15

Instruktører:
Sune Hald (tlf. 28 90 08 26)
Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)
Rikke Madsen (tlf. 60 18 83 20)
Sofie Lyngaa (tlf. 26 24 63 77)
Kathrine Schwaner (tlf. 20 52 84 36)

Kontingent: Kr. 790, inkl. opvisningstøj

Kontaktperson: Helle Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)



Jumping Fitness® Kids (drengene og piger 8 - 15 år)

Holdbeskrivelse:

Jumping Fitness® Kids er et hold for børn/unge i alderen 8-15 år, som godt kan lide at hoppe på trampolin, få sved på panden, lytte til en masse god musik, få smil på læberne og få en god kondition.

Husk indendørssko!

Jeg glæder mig til at se dig til Jumping kids

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 16.30 - 17.30

Instruktør: Simone Bøllingtoft (tlf. 51 14 67 13)

Kontingent: Kr. 650, inkl. t-shirt

Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



**Giv gaver
der glæder**

Greta's 
Guld · Sølv · Ære

Skarriidsøgade 35 f, 4450 Jyderup

59 27 27 24

Juniorholdet, spring/rytme (13 - 17 år)

Holdbeskrivelse:

Om du er begynder eller øvet spiller ingen rolle. Alle er velkomne. Holdet har både en danse/rytmeside og en springside. Alle gymnaster er sammen den første time og går derefter hver til sit og træner.

Vi forventer, at du møder motiveret op til hver træning og opvisning. Det gør vi.

Dans/rytme:

Joanna & Silje vil igen stå i spidsen for danse/rytmesiden i den kommende sæson. Vi har selv dyrket dans på eliteplan og føler derfor, at vi kan lære fra os af vores danseerfaring. I sæsonen vil vi komme ind på forskellige dansestilarter herunder, ballet, moderne dans, rytme, spring over gulv, dans, hiphop, house, dancehall og en masse grundtræning. På danse/rytmesiden vil der derudover også indgå lidt styrketræning, da det har stor betydning for udførelsen af de forskellige stilarter. Til timerne er det vigtigt, at være danse-/rytmelysten samt motiveret for at lære, da det dermed gør vores timer sammen endnu sjovere.

Spring:

Som springer vil du komme til at springe i (og på) lange baner samtidig med, at du bliver instrueret i teknikken og fysikken bag springene. Du vil også stifte bekendtskab med mindre rytmiske serier.

Musikken er omdrejningspunktet for vores opvisninger og vil derfor også være en stor del af træningen, hvor vi bl. a. øver os i at tælle og gå i takt.

Håndstand og let styrketræning vil være en del af hver træning, da dette er vigtigt for at kunne bære sin egen vægt på hænderne, som næsten alle banespring kræver. Vi opfordrer derfor til let styrketræning dagligt.

Der vil være stort fokus på skruer og dobbeltrotationer i både trampolin og på bane, samt kombinationsspring på banen såsom indgangs-salto og afslutningsspring. Alle bliver undervist individuelt ud fra det niveau man er nået til.

Vigtigst af alt er, at vi skal have det sjovt. Det er det gymnastik handler om.

Vi arbejder på en fælles tur for holdet - nærmere info senere.

Der optages kun gymnaster der senest d. 31.12.2021 ER fyldt 13 år.

Træningsdag og -tid: Tirsdag fra kl. 19.00 til kl. 21.00.

Instruktører:
Stefan Hansen (tlf. 53 54 55 44)
Lars Steensen (tlf. 22 10 07 94)
Mikkel Schrøder (tlf. 60 71 52 74)
Joanna Madsen (tlf. 21 16 96 06)
Silje Johansen (tlf. 51 68 48 40)

Kontingent: Kr. 925, inkl. opvisningstøj
Kontaktperson: Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)

Ungdomshold-Rytme (unge 17 år +)

Ungdomsholdet er i år et rent rytmehold.

Elsker du at danse, bevæge dig og have det sjovt sammen med andre, så er ungdomsholdet lige noget for dig.

Der lægges stor vægt på, at du som gymnast, udfordres og presses til dit bedste samtidig med, at du har det sjovt.

Selve gymnastikken vil være en stor blanding af gymnastik og forskellige dansearter.

Træningsdag og -tid: Torsdag kl. 20.00 - 21.30

Instruktører: Mai Klitten Skaarup (tlf. 81 61 19 98)
Sara Bach Larsen (tlf. 30 42 49 69)

Kontingent: Kr. 650.
Egenbetaling til opvisningstøj må påregnes

Kontaktperson: Helle Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)



Jumping Fitness® Family (Fra 7 år og op)

Holdbeskrivelse:

Jumping Fitness® Family er et hold for alle fra 7 år. Du kan komme alene, med din veninde/ven, far/mor eller et andet familiemedlem.

Alle kan være med - der er musik for børn/unge og voksne.

Du kan være med lige meget, hvor god din kondition er - Jumping er for alle - du sætter selv tempoet.

Så kan du lide at hoppe på trampolin, få sved på panden, lytte til en masse god musik, få smil på læberne og få en god kondition - Så KOM og vær med!

Husk indendørssko!

Træningsdag og -tid: 1. søndag i hver måned kl. 10.30-12.00.
BEMÆRK 1. træning er søndag d. 5. september.

Instruktør: Simone Bøllingtoft (tlf. 51 14 67 13)

Kontingent: Kr. 275 pr. deltager.

Kontaktperson: Dennis Høver Schmidt (tlf. 42 71 54 55)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



Valentin Gardiner

Styrke, kondition og kropsbevidsthed

(Senior M/K)

Holdbeskrivelse:

Jeg vil til hver træning sørge for, at pulsen kommer op og at hele kroppen bliver arbejdet igennem med styrke- og afspændende øvelser.

Det er vigtigt, at deltagerne lærer, at bruge kroppen på den mest hensigtsmæssige måde og at alle får øvelser de kan bruge i hverdagen, for at forbedre livskvaliteten.

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 09.00 - 10.00

Instruktør: Lisbeth Ingholt (tlf. 42 16 05 08)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.

Styrke (M/K fra 16 år)

Holdbeskrivelse:

Holdet er for alle m/k fra 16 år. Vi styrker og holder kroppens muskler ved lige fra top til tå, med ekstra fokus på cores, baller, lår og arme. Vores redskaber er bl.a. håndvægte og bolde, samt kroppens egen styrke/modstand.

Husk at tage en flaske vand med. Kom og vær med - Stay Strong

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 17.30 - 18.30

Instruktør: Vibeke Meyhoff (tlf. 20 49 84 90)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



Zumba (M/K fra 16 år)

Holdbeskrivelse:

Zumba er for alle der gerne vil bevæge sig til lækker musik i en energifuld atmosfære og med et smil på læberne. Trinene er varierede men simple, så alle kan være med.

Instruktøren siger ikke så meget i selve timen - det er mening at du skal lytte til musikken kigge på instruktøren og få dansen helt ind under huden til de latinamerikanske rytmer.

Zumba trænes med høj puls og få pauser, begge noget der gør træningen sjov, intens og frem for alt effektiv og en god konditionstræning.

Det er umuligt at være sur og nedtrykt, når man danser Zumba.

Zumba er for alle!

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 18.30 - 19.30.

Instruktør: Anette Nielsen (tlf. 51 36 12 31)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



TRX styrketræning (M/K fra 16 år)

Holdbeskrivelse:

Med TRX styrketræning bliver du udfordret på din styrke, balance, stabilitet og core.

Du får trænet hele kroppen, på en effektiv og skånsom måde og intensiteten/sværhedsgraden kan let gradueres alt efter niveau.

En træningsform der hurtigt giver mærkbare resultater.

Derudover er der et legende element i træningen, da selesystemet er "levende" og responderende, så du skal også være klar til at grine og ha' det sjovt.

Forudsætningen for at deltage; Lyst til at styrketræne på en ny og udfordrende måde. Vi vil bruge tid på grundøvelser, teknik og opbygning af styrke. Dvs. alle kan deltage.

Medbring indendørs træningssko.

Træningsdag og -tid: Tirsdag kl. 18.00 - 19.00

Instruktører: Inga Filbert (tlf. 31 33 14 83)
Betina Schmidt Slott (tlf. 51 76 74 39)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Finn Haulrich (tlf. 40 98 70 17)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 14 deltagere.



Jyderupfejen, Renser også Ventilation og Tagrender.
Ring for Tilbud Til Jimmie 29466644
www.jyderupfejen.dk



Yoga (M/K fra 16 år)

Holdbeskrivelse:

Yoga handler om harmoni og om, at få kroppen tilbage til sin naturlige tilstand. De forskellige øvelser, også kaldet asanas, udfordrer balance, styrke, smidighed og koncentration og du arbejder med svage sider i din krop.

Yogatimen bygger på traditioner inden for Hatha Yoga. I Hatha Yoga kombinerer vi de styrkende øvelser med lange stræk og blide bevægelser. Vi har opmærksomheden på et bevidst nærvær og åndedræt i alle stillingerne.

Du bliver ført igennem en lang række basis og videregående øvelser, og derudover får du viden om åndedrættets betydning og meditation og afspænding.

Fordele:

Du forbedrer din balance, smidighed og styrke.

Du øger fleksibiliteten i dine led og åbner for blokeringer.

Du forbedrer din kropsbevidsthed og koncentration, ved at kontrollere dit åndedræt bedre. Modsat pulstræning går dit stress-niveau ned, og du føler dig roligere og afslappet efter en træning.

Træningsdag og -tid: Tirsdag kl. 18.30 - kl. 19.30

Instruktør: Line Pernille Agerbo (tlf. 21 76 78 65)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere



Winesellers

SMART træning (senior M/K)

Holdbeskrivelse:

Hold din hjerne frisk med SMART Training - fitness for din hjerne.

Er du M/K omkring 60+?

Vil du gøre noget for at holde din hjerne frisk og skarp i mange år endnu? Hvis du kan svare JA til dette er det vigtig, at du stimulerer, udfordrer og træner din hjerne.

Det kan du gøre på forskellige måder. En af metoderne er SMART Træning.

SMART Træning er meget lette fysiske øvelser, aktiviteter og lege - det er sjovt og træningsformen udfordrer både din motorik, dine sanser og din evne til logisk tænkning. Det styrker hukommelsen, balancen, koncentrations- og koordinationsevnen.

Hvis du ikke bevæger dig regelmæssigt, bliver dine muskler slappe, og hvis hjernen ikke stimuleres med nye udfordringer, mister den sin styrke og kapacitet.

Når man kommer lidt "op i årene" oplever de fleste, at energien bliver mindre, man bliver dårligere til at huske og koncentrere sig.

Men sådan behøver det ikke at være. Gør noget der er nyt og udfordrende for hjernen - det er aldrig for sent.

I SMART Træning er øvelserne ikke fysisk krævende, det er kun hjernen, der kommer på arbejde.

Du kommer bare i tøj du kan røre dig i. Af hensyn til gulvet skal du have sko med til indendørs brug, men det er også ok, at være med på bare fødder eller strømpefødder.

Instruktør Elin Rasmussen er DGI-certificeret SMART Trainings instruktør.

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 15.45 - 16.45.

Instruktør: Elin Rasmussen (tlf. 30 57 81 95)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



Jyderup Apotek

Jumping fitness® (M/K fra 16 år) *Begyndere*

Holdbeskrivelse:

Kom og vær med til Jumping Fitness - en sjov og anderledes motionsform. Vi garanterer nogle svedige timer med hop på trampolinerne, kombineret med styrketræning af bl.a. coremuskulatur, lår og arme.

Der er plads til både dig som er nybegynder og dig som har lidt erfaring med Jumping Fitness. Alle kan være med uanset kondition og vi holder pauser undervejs.

Husk at medbringe indendørs sko, vandflaske og evt. håndklæde til at fjerne det værste sved fra panden.

Det er en skånsom sport for ankler, knæ og ryg og alle kan være med uanset kondition.

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 16.45 - 17.45

Instruktører: Nanna Jacobsen (tlf. 60 89 66 50)
Stine Jacobsen (tlf. 50 71 72 13)



Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



Aerobicmix og bodytoning (M/K fra 16 år)

Holdbeskrivelse:

Her blander vi flere typer af aerobic: high, low, dance, bodytoning og nogle gange step til en seriøs time med pulstræning, fedtforbrænding og opstramning.

Dette er noget for dig, som motiveres af at træne til god musik i en sal fyldt med fantastisk energi.

Her er fokus på puls, sjove og lette koreografier og timen afsluttes med bodytoning, hvor vi opstrammer mave, baller og lår.

(Her gøres brug af elastikker, bolde og håndvægte).

Timen bygges op af klassiske aerobictrin og bevægelser med et twist af dance, her er partystemning og god musik blandet fra flere årtier, du får sved på panden og smil på læben.

Holdet henvender sig til alle!

Det er lette koreografier med grundig opbygning og flere gentagelser.

Husk vand og indendørssko.

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 18.00 - 19.00.

Instruktør: Line Pernille Agerbo (tlf. 21 76 78 65)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



nyt syn.

Jumping Fitness® (M/K fra 16 år) Øvede

Holdbeskrivelse:

Jumping Fitness® er en ny træningsform på små trampoliner, hvor alle kroppens muskler kommer i spil, og der er høj kalorieforbrænding til god musik.

På holdet for ”øvede” går vi hurtigt frem, det vil være træning med høj puls, så her anbefales det, at du har en god grundform.

Jumping er et helt unikt og effektivt træningssystem!

Her træner vi bl.a. balance, motorik, hjerte, koordination og muskulatur - giver super kondition!

Jumping Fitness® er en meget belastningsvenlig sportsgren, hvis du f. eks døjer med svage ankler og knæ, kan Jumping Fitness® være lige noget for dig. Trampolinen gør belastningen i leddene mindre. Derudover er Jumping en god motionsform, hvis du vil have strammet dit bækken op f. eks efter en fødsel.

Forventninger/mål med holdet:

Glæd jer til en trænings form fuld af tempo, puls og høj energi. En helt ny måde at træne på, hvor du ikke er begrænset af noget, men hvor du tager udgangspunkt i det niveau, som du er på. Mit mål er, at du har det sjovt og får maksimalt ud af din træning.

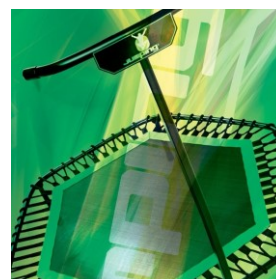
Husk indendørssko!

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 19.00 - 20.00.

Instruktør: Line Pernille Agerbo (tlf. 21 76 78 65)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Jytte Rasmussen (tlf. 22 88 76 24)



Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



KB Entreprise A/S
V/Aut. Kloakmester Karsten Beyer
Tlf: 59 27 83 22 Mobil: 23 61 21 22



Sofaholdet (mænd i alle aldre)

Holdbeskrivelse:

En times motion sammen med en flok mænd i alle aldre, også for dig der aldrig har gået til gymnastik før.

I løbet af den time, som træningen varer, får du rørt alle muskelgrupper til god musik.

Du får styrket dine muskler og øget din smidighed, samtidig med, at du får lidt sved på panden, så konditionen også får et nøk i den rigtige retning.

Træningen afsluttes som vanligt med, at de tømte væskedepoter fyldes op, mens verdenssituationen vendes.

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 19.15 - 20.15

Instruktører:

Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)

Finn Haulrich (tlf. 40 98 70 17)



Kontingent:

kr. 650

Kontaktperson:

Dennis Høver Schmidt (tlf. 42 71 54 55)



De Friske Motionister (senior M/K)

Holdbeskrivelse:

En times god træning, hvor vi bruger kroppens funktioner. Vi træner blandt andet balance, koordination, puls og styrke gennem øvelser og leg.

Alle kan være med, bare du medbringer det gode humør og viljen til at bevæge dig.

En gang om måneden er der en kop kaffe efter træning.

Vel mødt til en ny sæson med bevægelse for dit helbred og hjerne.

Træningsdag og -tid: Torsdag kl. 15.00 - 16.00.

Instruktør: Hanne Meyer (tlf. 28 73 40 00)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Ballroom Fitness (M/K fra 16 år)

Holdbeskrivelse:

Ballroom Fitness er for alle der kan lide at danse. Undervisningen tager udgangspunkt i de "traditionelle" standard- og latindanse vi kender fra "Vild med dans", men vi danser alene uden partner. Udover dansen, lægges også lidt momenter fra fitness træning ind, så der skulle være garanti for sved på panden, styrke og toning af kroppen samt meget gerne smil på læben 😊. Undervisningen bygges langsomt op, så alle kan være med!

Træningsdag og -tid: Torsdag kl. 18.00 - 19.00

Instruktør: Mette Graae (tlf. 31 51 06 67)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 75 deltagere.



Jumping Fitness® Fusion (M/K fra 16 år)

Holdbeskrivelse:

Jumping Fitness® Fusion består af Jumping Fitness® Basic, kombineret med Tabata og Styrke, ved brug af redskaber, lavet specielt til trampolinerne.

Jumping Fitness® Fusion er et hold for voksne over 16 år - uanset hvilket konditionsniveau du er på - er der plads til dig.

Kan du godt lide at lytte til en masse god musik, få sved på panden, lave styrketræning, Tabata-træning og få en bedre kondition, samt et smil på læben, så er det her, du skal komme og være med.



Husk indendørssko!

Træningsdag og -tid: Torsdag kl. 17.30 - 18.30

Instruktør: Simone Bøllingtoft (tlf. 51 14 67 13)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere.



Flemmings Containertransport

Cirkeltræning (M/K fra 16 år)

Holdbeskrivelse:

Cirkeltræning er en træningsform der består af 10-15 forskellige øvelser som trænes i intervaller og med små pauser. Vi kører øvelserne igennem op til 3 gange pr. træning. Holdet er for dig som kan lide sammen med andre, at bruge hele kroppen og samtidig have det sjovt. Vi arbejder os igennem øvelser med skiftende fokus på kondition og styrke. Vi skruer langsomt op for intervallerne i træningen og ned for pauserne. Holdet er for alle aldre og niveauer, da alle træner ud fra eget niveau. Vi er et nyt trænerpar som har ambition om at træning, sved og smil skal gå hånd i hånd.

Træningsdag og -tid: Torsdag kl. 18.30 - 19.45

Instruktører: Annette Nellemann (tlf. 29 88 29 36)
Thomas Nellemann (tlf. 42 27 00 67)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Helle Kristiansen (20 48 48 16)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 40 deltagere



Effekt og Pilates m/k (M/K 16+ år)

Holdbeskrivelse:

Effekt er et træningsprogram, der består af muskeltræningsøvelser, der udføres langsomt, kontrolleret og er med til at skabe større kropsbevidsthed og at gøre kroppen stærkere så den kan fungere optimalt i en stresset hverdag.

Kombineret med pilates opnår vi, at få hele kroppen styrket og skabt mentalt fokus og overskud.

I træningen bruger vi redskaber som små og store bolde, elastikker og foamroller.

Effekt/pilates er for alle uanset alder og fysisk formåen.

Træningsdag og -tid: Torsdag kl. 18.30 - 19.30.

Instruktør: Betina Schmidt Slott (tlf. 51 76 74 39)

Kontingent: Kr. 650

Kontaktperson: Lone Hansen (tlf. 24 45 00 81)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere



KonditorBager
Jyderup

Plus Quinder

Holdbeskrivelse:

Er du kvinde?

Er du lidt godt polstret?

Har du lyst til at træne og have det sjovt med ligesindede?

Kan du svar "JA" til ovenstående, så er dette hold lige noget for dig.

På holdet skal vi have gang i hele i kroppen. Vi kommer til at prøve nogle forskellige typer træning, men hele tiden vil det være med hensyn til de besværligheder man kan opleve, når man hører til i plus-kategorien. Vi skal træne med frivægte, med kroppen som modstand og svinge med hofterne til noget god musik.

Torsdag er fast træningsdag i den lille sal på 1. sal i hallen.

Derudover vil der være mulighed for - i udvalgte uger - yderligere at mødes en dag til f.eks. at bruge naturen til bevægelse eller tale om kost, udfordringer og dele erfaringer med hinanden. Disse dage/datoer aftales med deltagere på holdet.

Træningsdag og -tid: Torsdag fra kl. 19.30 til kl. 20.30.

Instruktør: Birthe Høver Schmidt (tlf. 31 24 65 91)

Kontingent: Kr. 750

Kontaktperson: Anne Christiansen (tlf. 60 91 38 02)

Maksimalt deltagerantal på holdet: 20 deltagere

HAVNSØ
& F A C A D E
2621 5820

BLIK

Bestyrelsen

	<p>Formand, Charlotte Madsen Jeg er født og opvokset i Jyderup i en familie, hvor foreningslivet altid har været en væsentlig del. Jeg er gift og har to store børn. Jeg har været med i bestyrelsen i Jyderup Gymnastik siden 2012, frem til februar 2020 som sekretær. I februar 2020 blev jeg formand og er bl.a. også med i udvalget for de unge hjælpetrænere i foreningen. Jeg arbejder som registreringskonsulent i økonomiafdelingen på Filadelfia.</p> <p>Mobil: 20 44 74 79 Mail: formand@jyderupgymnastik.dk</p>
	<p>Kasserer, Lone Hansen Jeg startede i foreningen som atletiktræner da jeg var 17 år og har været med lige siden som træner for forskellige gymnastikhold eller i bestyrelsen. Jeg har været kasserer i Jyderup Gymnastik i mere end 20 år og i bestyrelsen i endnu flere. Jeg er født og opvokset i Jyderup. Er gift og har 2 voksne børn.</p> <p>Mobil : 24 45 00 81 Mail: kasserer@jyderupgymnastik.dk</p>
	<p>Sekretær, Helle Kristiansen Jeg startede som 3-4-årig i Jyderup Gymnastik og har (på nær et par enkelte idrætskole- og studieår) været tilknyttet foreningen lige siden – først som gymnast og siden som instruktør og bestyrelsesmedlem. I 2018 kom jeg igen ind i bestyrelsen og i februar 2020, overtog jeg sekretærposten. Jeg er bl.a. også med i udvalget for de unge hjælpere.</p> <p>Mobil: 20 48 48 16 Mail: sekretaer@jyderupgymnastik.dk</p>
	<p>Bestyrelsesmedlem, Jytte Rasmussen Efter "pause" på ca. 15 år blev jeg valgt ind i bestyrelsen februar 2015. Har selv tidligere været instruktør på børne- og ungdoms-hold, men har nu trygt overladt instruktørrollen til andre ildsjæle. Er med i udvalg for de unge, arrangementer og kurser. Bor i Snertinge med min mand og 2 store børn, som også har interesse for gymnastikken. Jeg selv er udøver på flere af foreningens hold.</p> <p>Mobil: 22 88 76 24 Mail: Gudmand@mail.dk</p>
	<p>Bestyrelsesmedlem, Finn Haulrich Jeg har været med i Jyderup Gymnastiks bestyrelse siden 2009, og var formand fra 2014-2020. Før det har jeg været instruktør/hjælpeinstruktør på drengehold. Bor i Jyderup, er gift, har 3 børn, hvoraf der kun er 1 hjemmeboende. Arbejder til daglig som IT Software Engineer i BEC i Roskilde. Jeg deltager også selv aktiv på bl.a. Sofaholdet :-)</p> <p>Mobil: 40987017 Mail: info@jyderupgymnastik.dk</p>

	<p>Bestyrelsesmedlem, Kasper Bøllingtoft</p> <p>Jeg er født i 1984, bor i Stigs Bjergby med min kone og 2 drenge (fra 2008 og 2013) og blev valgt ind i bestyrelsen i februar 2020.</p> <p>Min kone har været instruktør i Jyderup Gymnastik siden 2009 og vores 2 drenge har gået til gymnastik siden de var spædbørn. Dette gav mig interesse i at være en del af Jyderup Gymnastik.</p> <p>Jeg har altid været en del af foreningslivet, men det har været i spejder grupper, hvor jeg har været leder og siddet i bestyrelsen.</p> <p>Jeg startede i Jyderup Gymnastik som kontaktperson i 2018.</p> <p>Mobil: 28 10 43 17 Mail: Kasperschell@hotmail.com</p>
	<p>Bestyrelsesmedlem, Dennis Høver Schmidt</p> <p>Jeg har været aktiv i Jyderup Gymnastik siden 2015 som udøver, og blev valgt ind som suppleant i bestyrelsen i 2020 og som bestyrelsesmedlem i 2021.</p> <p>Jeg bor i Snertinge med min kone og delebarn, og arbejder til daglig i stilladsbranchen.</p> <p>Mobil: 42 71 54 55 Mail: dennisjuelwest@gmail.com</p>
	<p>Suppleant, Anne Schou</p> <p>Valgt som suppleant i bestyrelsen i februar 2020 og er derudover småbørnsinstruktør i foreningen. Far-mor- barn holdet er her jeg har de største kompetencer. Det er denne aldersgruppe at jeg har taget en del kurser omkring og her vil jeg være en del år endnu.</p> <p>Jeg startede i foreningen som hjælpetræner da jeg var teenager, og jeg har været i flere foreninger gennem tiden. I Jyderup har jeg været flest år og det er her jeg føler mig hjemme.</p> <p>Jeg gift med Claus, har 2 børn og bor i udkanten af Jyderup,</p> <p>Mobil: 60 91 38 02 Mail: Hataesk@gmail.com</p>

Suppleanter indgår i det daglige bestyrelsesarbejde på lige fod med øvrige bestyrelsesmedlemmer.

Støt Jyderup gymnastik hver gang du tanker

Vi har indgået en sponsoraftale med OK, så du kan støtte Jyderup Gymnastik, hver gang du tanker. Og vigtigst af alt, det koster dig ikke ekstra at støtte klubben - OK betaler hele beløbet.

Du støtter vores klub med 5 øre/liter - uanset om du bestiller et OK Benzinkort eller betaler med dit Dankort i OK's Tank & betal-app. Når du har tanket 500 liter, får klubben en ekstra bonus på 200 kr.

Bestil et OK Benzinkort på www.ok.dk/lokalsporten. Hvis du vælger at tanke med OK-appen, så finder du den i App Store eller Google Play.

Har du allerede et OK Benzinkort? Så ring til OK på 70 10 20 33 og fortæl dem, at du gerne vil støtte Jyderup Gymnastik nu. Og så sørger de for at ændre det.

Støt ekstra med el fra OK

Har du et OK Benzinkort kan du fordoble støtten til din klub. Med el fra OK kan du støtte med 5 øre ekstra pr. liter, hver gang du tanker. Det er nemt og hurtigt at skifte elselskab. Bare ring til OK på 70 10 22 33, så sørger de for det hele.

Vil du vide mere?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Lone Hansen på 24450081 eller kasserer@jyderupgymnastik.dk.



Vigtige datoer i 2021	
Uge 36	Sæsonstart den 6. september 2021 <i>Dog starter Jumping Fitness® Family søndag d. 5. September.</i>
Uge 38	Forældremøde på alle børnehold.
Uge 42	Efterårsferie
November	Der planlægges weekendtur for Drengetons, MiniJunior og Juniorholdet
December	Julearrangement for børnehold
19. december - 3. januar	Juleferie (begge dage inklusiv). Træning starter igen mandag d. 3. januar
Vigtige datoer i 2022	
Uge 7	Vinterferie
Februar	Generalforsamling
4.-6. marts	Forårsopvisning i Kalundborghallerne
26. marts	Opvisning i Jyderup Hallen

Aktiviteter på de enkelte hold

Ud over ovenstående, vil der løbende være aktiviteter på de enkelte hold. Der vil kunne læses om disse under det enkelte hold på www.jyderupgymnastik.dk og i løbet af sæsonen kan der komme yderligere info til gymnasterne om ekstratræninger mm.

Her kunne din annonce have været!
Hvis du er interesseret i at blive sponsor i Jyderup Gymnastik, så kontakt os på
info@jyderupgymnastik.dk