



# Jyderup Gymnastik

- Sjov motion for alle -

Sæsonprogram 2022/2023



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

# Gymnastiksæsonen 2022/2023

<b>Børnehold</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Side</b>
Far/Mor/Barn (0 - 3 år)	Tirsdag	16.15-17.00	8
Familiehold (1 - 6 år)	Søndag	10.00-11.00	9
<b>Pigehold</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Side</b>
Solstrålerne (3 - 4 år)	Mandag	16.00-16.45	10
De Seje Sild (5 - 6 år)	Onsdag	16.00-16.45	11
De Friske Springtøser (7 - 9 år)	Onsdag	17.00-18.00	12
Dans/Rytme piger (7 - 9 år)	Torsdag	18.00-18.45	12
Dans/Rytme 10+ (10 år - )	Tirsdag	17.15-18.30	13
<b>Drengehold</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Side</b>
Drengfræs (3 - 5 år)	Mandag	16.45-17.30	14
Drengetons (6 - 9 år)	Mandag	17.30-18.30	15
<b>Junior/Ungdoms-/Mix-hold</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Side</b>
Jumping Fitness® Kids (8 - 15 år)	Mandag	16.30-17.30	16
Mini-Junior Mix (10-12 år)	Onsdag	18.00-19.15	17
Juniorholdet (13 - 17 år) - <b>bemærk dag!</b>	<b>Mandag</b>	19.00-21.00	18
<b>Voksenhold</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Side</b>
Styrke, kondition, kropsbevidsthed og afspænding (m/k)	Mandag	09.00-10.30	19
Zumba (m/k)	Mandag	17.30-18.30	19
Styrke (m/k)	Mandag	18.30-19.30	20
Yoga (m/k)	Tirsdag	17.45-19.00	21
Pilates (m/k)	Tirsdag	19.00-20.00	22
SMART Træning (m/k)	Onsdag	15.30-16.30	23
Jumping Fitness® (m/k) <b>begyndere</b>	Onsdag	16.45-17.45	24
Aerobicmix og Bodytoning (m/k)	Onsdag	18.00-19.00	25
Jumping fitness® (m/k) <b>øvede</b>	Onsdag	19.00-20.00	26
Sofaholdet (m)	Onsdag	19.15-20.15	27
De Friske Motionister (m/k)	Torsdag	15.00-16.00	28
Ballroom Fitness (m/k)	Torsdag	18.00-19.00	28
Cirkeltræning (m/k)	Torsdag	18.30-19.45	29
Effekt (m/k)	Torsdag	19.00-20.00	30
SANS	Fredag	10.00-11.00	31
Jumping Fitness® - Events	1.søndag/mdr.	10.30-12.00	32

# Gymnastiksæsonen 2022/2023

En ny sæson i Jyderup Gymnastik står for døren og vi glæder os rigtig 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 et nyt tiltag kan vi i år tilbyde holdet ”SANS” (fredag kl. 10-11) - et nyt og spændende hold for seniorer (60+).

SANS er en ny motionsform, hvor omdrejningspunktet er den fælles glæde ved at synge, danse og nyde musik. Det er for de 60+ seniorer, der gerne vil være mere aktive i meningsfulde fællesskaber.

SANS er udviklet af Sangens Hus i samarbejde med DGI og Dansekapellet (og der igennem i samarbejde med gerontologer og musikpædagoger med speciale i sund aldring).

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

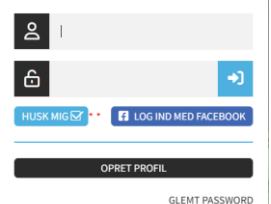
## Tilmelding og betaling

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 forælders profil. **Begge** skal tilmeldes holdet, samt betale for deltagelse.

Det hele foregår på hjemmesiden [www.jyderupgymnastik.dk](http://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 password” 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 tilmeldingsystemet med Dankort eller mobilpay. Du er først tilmeldt holdet, når du har betalt.

Hvis du ikke har mulighed for at betale med Dankort/Visa/Mastercard og mobilpay eller oplever problemer med tilmeldingen, er du altid velkommen til at sende en mail til [kasserer@jyderupgymnastik.dk](mailto: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 bekræftelse 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 aktivt 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 automatisk tilbudt den næste på ventelisten.

### Udmeldelse

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

### Kontingent

I Jyderup gymnastik er der i kontingentet allerede indregnet udgifter til t-shirt/opvisningstøj på de hold der forventes at deltage i lokalopvisningen. Derudover er deltagergebyr for de hold der skal til DGIs Forårsopvisning i Kalundborg ligeledes inkluderet. Dette er gjort, for at undgå et større administrativt arbejde i foreningen ved opkrævning af yderligere egenbetaling 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. 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 tæt 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](http://www.facebook.com).

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

## Instagram

Jyderup Gymnastik er nu også kommet på instagram. Søg ”Jyderup Gymnastik” og følg også her med i foreningens aktiviteter.

## 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 fælleskabet 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 og 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](mailto:formand@jyderupgymnastik.dk)). Vi har også brug for dig 😊

Du kan se mere og tilmelde dig på [www.jyderupgymnastik.dk](http://www.jyderupgymnastik.dk)

## Hele Danmarks Gymnastikuge



Hele Danmarks Gymnastikuge løber af stablen den 5. - 11. september 2022 (uge 36) og DU er inviteret til at kigge forbi til sjov og uforpligtende gymnastik/træning, grin og fællesskab.

Du har derfor mulighed for at afprøve den kommende sæsons mange spændende hold i Jyderup Gymnastik i uge 36.

For eksempel hold som Cirkeltræning, Motionisterne, Styrke, SMART, SANS og finde ud af, om det er noget for dig.

**BEMÆRK** at der på nogle hold er et begrænset antal pladser!

Såfremt der er flere fremmødte end der er pladser, vil det være de i forvejen tilmeldte/betalende deltagere der har ret til pladserne.

Gymnastik er for alle - også selvom du ikke har prøvet før - så kom som du er og tag gerne din ven, nabo, søster, bror, veninde eller kollega med.

Vores søde og dygtige instruktører står klar til at tage godt imod jer, så I kan godt begynde at glæde jer til en sjov og aktiv oplevelse! Vi ses 😊

Se information om alle foreningens hold i denne folder.

Nærmere information følger desuden på vores hjemmeside og på Facebook.

# Oversigt på ugebasis

1. sal						
Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag
09.00 - 09.15	Styrke, kondition, kropsbevidsthed og afspænding					
09.15 - 09.30						
09.30 - 09.45						
09.45 - 10.00						
10.00 - 10.15						
10.15 - 10.30						SANS
10.30 - 10.45						Jumping Fitness Events 1. søndag hver måned
10.45 - 11.00						
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			SMART træning			
16.00 - 16.15						
16.15 - 16.30						
16.30 - 16.45						
16.45 - 17.00	Jumping Fitness Kids		Jumping Fitness Begynder			
17.00 - 17.15						
17.15 - 17.30						
17.30 - 17.45	Zumba					
17.45 - 18.00						
18.00 - 18.15						
18.15 - 18.30		Yoga	AerobicMix og Bodytoning	Dans/Rytme 7-9 år		
18.30 - 18.45						
18.45 - 19.00	Styrke M/K					
19.00 - 19.15						
19.15 - 19.30		Pilates	Jumping Fitness Øvede	Effekt		
19.30 - 19.45						
19.45 - 20.00						
20.00 - 20.15	Juniorhold Rytme					
20.15 - 20.30						
20.30 - 20.45						
20.45 - 21.00						

Springsal						
Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Søndag	
10.00 - 10.15					Familieholdet 1 - 6 år	
10.15 - 10.30						
10.30 - 10.45						
10.45 - 11.00						
15.00 - 15.15						
15.15 - 15.30				De Friske Motionister		
15.30 - 15.45						
15.45 - 16.00						
16.00 - 16.15	Solstrålerne Piger 3-4 år		De seje Sild Piger 5-6 år			
16.15 - 16.30			Far-Mor-Barn 0 - 3 år			
16.30 - 16.45						
16.45 - 17.00	Drengefræs Drenge 3-5 år					
17.00 - 17.15						
17.15 - 17.30						
17.30 - 17.45	Drengetons Drenge 6-9 år		De Friske Springtøser 7-9 år			
17.45 - 18.00			Dans/Rytme 10 +			
18.00 - 18.15						
18.15 - 18.30			Mini-Junior Mix (10-12 år)			
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
17.00 - 17.15				
17.15 - 17.30				
17.30 - 17.45				
17.45 - 18.00				
18.00 - 18.15				
18.15 - 18.30				Ballroom Fitness
18.30 - 18.45				
18.45 - 19.00				
19.00 - 19.15				
19.15 - 19.30				
19.30 - 19.45				
19.45 - 20.00				

Pigehold	Drengehold	Mixede drenge/pigehold	Voksenhold
----------	------------	------------------------	------------

---

# 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).

Træningen tilrettelægges med leg og sjov, som udvikler og styrker børnenes motorik.

Efter navneopråb synger vi en goddagsang.

Derefter leger vi eller bevæger os til musik, inden vi sætter redskabsbane op i fællesskab.

Til slut synger vi vores farvelsang og spiser rosiner.

Der vil være gentagelser for børnenes skyld, så de bliver trygge ved tingene og får mod på selv at færdes i salen. Det kræver dog støtte fra de voksne, da børnene gør som os.

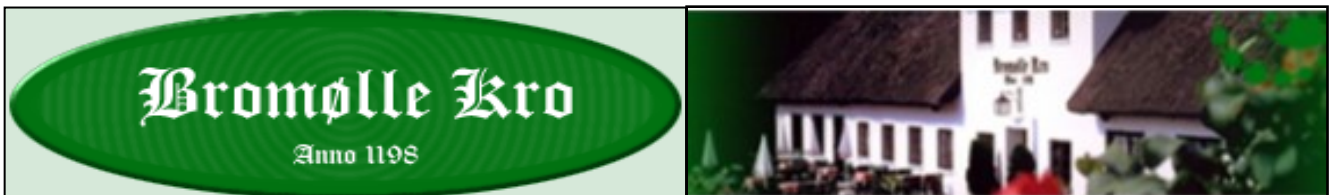
Både børn og voksne skal derfor have tøj på som de kan bevæge sig i og helst bare tæer eller gymnastiksko.

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

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

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

**Kontaktperson:** Helle Jensen (tlf. 51 72 87 13)





---

# Familiehold (Børn 1-6 år)

---

## Holdbeskrivelse:

Holdet for jer der vil gå til gymnastik sammen, voksne og børn (1-6 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 idéer og favoritter, og indkorporere det i sæsonen. Vi leger med og uden redskaber og får dermed udfordret motorikken og sanserne, 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.

Både voksne og børn forventes at møde i gymnastiktøj/tøj til at røre sig i. Vi træner så vidt muligt i bare fødder og ellers i bløde, skridsikre gymnastiksko.

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

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

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

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



---

# Solstrålerne (Piger 3 - 4 år)

---

## Holdbeskrivelse:

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

På holdet skal vi udforske, hvordan vi kan bevæge os, danse, springe og lege. Vi skal også lære hvordan de forskellige redskaber kan bruges.

Forventningerne til holdet er, at vi skal udvikle motorikken og lære en masse små grundøvelser i dans, leg og bevægelse som pigerne kan bruge fremadrettet.

Vi træner i bare tæer eller gymnastiksko/strømper med skridsikker sål. Vi glæder os til at have det sjovt og til at danse og lege med jer.

Træningsdag og -tid: Mandag 16.00 - 16.45

Instruktører: Nathalie Thomsen (tlf. 21 13 92 72)  
Trine Wisbech (tlf. 30 32 24 25)

Voksenhjælpere: Heidi Kold og Karina Hjort

Kontingent: Kr. 650, inkl. opvisningstøj  
Kontaktperson: Laila Malmstrøm Andersen (tlf. 20 97 43 10)

  
- Blik  
- VVS  
- Pillefyr

---

Alt i blikkenslager arbejde

Tlf: 40 33 54 08

v/ Leif Pallisgaard Hansen  
Elmegården 9  
4450 Jyderup

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

**punkt<sup>1</sup>**  
**expert**   
**Jyderup**

# De Seje Sild (Piger 5 - 6 år)

## Holdbeskrivelse:

"De Seje Sild" er holdet 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, stå på hænder, lege og have det sjovt.

Vi laver øvelser der træner styrken og basisøvelser til indøvning af spring.

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.

Vi træner i bare tæer eller gymnastiksko.

Husk drikkedunk 😊

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 16.00 - 16.45.

## Instruktører:

Pernille Juel Petersen (tlf. 27 49 12 52)  
Helle L. Kristiansen  
Sofie Lyngaae

## Voksenhjælpere:

Pia Pedersen og Tristan Van der Meer

## Kontingent:

Kr. 650, inkl. opvisningstøj

## Kontaktperson:

Heidi Prip (tlf. 24 81 90 98)



Giv gaver  
der glæder

Greta's   
Guld · Sølv · Ure

Skarriidsøgade 35 f, 4450 Jyderup  
59 27 27 24

**Jyderup Gods A/S**

Holbækvej 150 · 4450 Jyderup · Tlf.: 59 27 83 00



---

# De Friske Springtøser (Piger 7 - 9 år)

---

## Holdbeskrivelse:

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

Det bliver en sæson med både leg, styrketræning og ikke mindst 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. Vi skal træne, hygge og have det SJOVT.

Holdet deltager i forårsopvisningen i Kalundborg og ved lokalopvisningen i Jyderup.

**Træningsdag og -tid:** Onsdag kl. 17.00 - 18.00

**Instruktører:** Helle Lisette Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)  
Pernille Juel Petersen  
Stig Jensen Nørgaard  
Sofie Lyngaae

**Kontingent:** Kr. 790, inkl. opvisningstøj

**Kontaktperson:** Heidi Prip (tlf. 24 81 90 98)

---

# 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 prøvet det. Hvis du elsker at lære en masse nyt, bevæge dig til god musik og samtidig have det sjovt er Dans/rytme-holdet lige noget for dig.

Jeg glæder mig til at se jer 😊

**Træningsdag og -tid:** Torsdag kl. 18.00-18.45 (1. sal)

**Instruktør:** Freja Gildberg Larsen (tlf. 53 16 31 03)

**Kontingent:** Kr. 790, inkl. opvisningstøj

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



---

# 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 rytmisk gymnastik og en masse forskellige dansestilarter.

På holdet vil der både være fokus på, at pigerne udvikler sig rytmisk og dansefærdigt og samt 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.

Vi glæder os til at se en masse friske piger 😊

**Træningsdag og -tid:** Tirsdag kl. 17.15 - 18.30 (Springsal)

**Instruktører:** Joanna Madsen (tlf. 21 16 96 06),  
Caroline Bredahl

**Kontingent:** Kr. 790, inkl. opvisningstøj  
**Kontaktperson:** Helle Kristiansen (tlf. 20 48 48 16)





---

# Drengesfræs (Dreng 3 - 5 år)

---

## Holdbeskrivelse:

På dette hold, 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. Holdet er for drenge på 3-5 år.

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. 16.45 - 17.30

**Instruktør:** Jessica Wieth (tlf. 61 16 87 08)

**Voksenhjælper:** Maria Arlet, Jana Balco og Sine Rasmussen

**Kontingent:** Kr. 650, inkl. opvisningstøj

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



---

# Drengetons (Drenge 6 -9 år)

---

## Holdbeskrivelse:

Vi starter hver træning med opvarmning, herunder styrketræning og lidt 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 vi vil også øve en lille rytmisk serie.

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

Det bliver træninger med meget energi og fart på.

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 17.30 - 18.30

## Instruktører:

Jessica Wieth (tlf. 61 16 87 08)

Claus Schou (tlf. 22 96 39 32)

Tristan Van der Meer

## Kontingent:

Kr. 790, inkl. opvisningstøj

## Kontaktperson:

Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)



# Jumping Fitness® Kids (dreng 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 til god musik, få sved på panden, få smil på læberne og få en god kondition.

Vi øver serier til musikken - styrketræner og laver lege på trampolinerne, hvor der er fokus på balance og kondition.

Husk indendørssko!

Jeg glæder mig til at se dig.

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 16.30 - 17.30 (1. sal)

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.



---

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

---

## Holdbeskrivelse:

Er du en springglad pige eller dreng på 10-12 år, så er dette hold lige noget for dig.

Vi skal have det sjovt og springe en HEL masse. Vi skal træne styrke, teknik og muskelspænding, så det bliver muligt at lære flere seje spring - og så selvfølgelig springe.

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 - og 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 små ekstra træningsøvelser med hjem 😊

Det bliver superhårdt - MEN det bliver også SUPERSJOVT.

Vi arbejder på, at afholde nogle ekstra træningstimer i et par weekender, hvor der vil være tid til sjov, hygge og programsammensætninger inden opvisningerne.

Vi tager også igen i år på weekendtur (12.-13. november) sammen med Juniorholdet.

Derudover deltager holdet i DGI's forårsopvisning i Kalundborg og Lokalopvisningen i Jyderup.

**Træningsdag og -tid:** Onsdag kl. 18.00 - 19.15

**Instruktører:** Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)  
Sofie Lyngaae  
Kathrine Schwaner  
Sune Hald  
Mike Olsen

**Voksenhjælper:** Charlotte Madsen

**Kontingent:** Kr. 790, inkl. opvisningstøj

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



---

# Juniorholdet, spring/rytme (13 - 17 år)

---

## Holdbeskrivelse:

"Jyderup Juniorhold" er gymnastik, sjov og fællesskab for alle piger og drenge i alderen 13 til 17 år. Om du er helt ny i gymnastikkens verden eller om du har været gymnast siden du lærte at gå, spiller ingen rolle. Alle kan være med.

Holdet er delt i to kategorier. Den ene er for dig som er vild med dans/rytme og den anden er for dig som er vild med spring og luft under vingerne. Uanset om du er til dans/rytme eller spring, vil musik og rytmiske serier være en del af opvisningsprogrammet og dermed også hver træning. Hele holdet er samlet den første time af hver træning, hvorefter dans/rytme og spring går hver for sig og nærder med sit.

Der vil denne sæson være flere sociale ture med og uden overnatning. Disse ture opfordrer vi stærkt til at alle deltager på, da det styrker sammenholdet enormt. Vi har en lille forældregruppe som gør disse ture mulige med planlægning og indtjening af penge, og det forventes at alle deltager i de arrangementer som bidrager til Juniorholdets økonomi.

Det er vores mål med alt hvad vi gør på holdet, at det skal være sjovt... For det er det som gymnastik handler om. Sæt allerede nu X i kalenderen ved 12.-13. november, hvor vi igen i år skal på weekendtur til en efterskole.

En god blanding af både nye og kendte ansigter styrer tropperne i år og det bliver helt sikkert sjovt. Vi glæder os alle til at se Jer.

***Der optages kun gymnaster der senest d. 31.12.2022 ER fyldt 13 år.***

**Træningsdag og -tid:** **Mandag** fra kl. 19.00 til kl. 21.00.

## Instruktører:

Stefan Weiss Hansen (tlf. 53 54 55 44)  
Lars Steensen  
Mikkel Schrøder  
Sune Hald  
Mai Skaarup  
Julie Malmberg  
Anastasia Appelrod



## Kontingent:

Kr. 1275, inkl. opvisningstøj  
(**BEMÆRK** - dækker HELE sæsonen fra sep. 22 - jun. 23)

## Kontaktperson:

Charlotte Madsen (tlf. 20 44 74 79)



---

# Styrke, kondition, kropsbevidsthed og afspænding

(Senior M/K)

---

## Holdbeskrivelse:

På holdet træner vi styrke med forskellige redskaber: håndvægte, elastikker og øvelser med egen kropsvægt.

Kondition: vi får pulsen op ved let løb, forflytninger m.m. til musik 😊

Vi slutter hver gang af med forskellige afspændingsøvelser som fremmer kropsbevidstheden.

Alle er velkomne - jeg tager hensyn til den enkeltes formåen. Hvis der er lyst til at træne udendørs når vejret tillader det - kan vi snakke om det.

Træningsdag og -tid: Mandag kl. 09.00 - 10.30 (1. sal)

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.

---

# Zumba (M/K fra 16 år)

---

## Holdbeskrivelse:

Zumba er for alle der gerne vil bevæge sig til god musik, gode rytmer, i en energifuld atmosfære og med et smil på læberne. Trinene er varierede men simple så alle kan være med uanset alder, køn og eventuelle skader.

(Man gør det man kan, så længe man gør det med et smil på læberne).

Instruktøren siger ikke så meget i selve timen - det er meningen 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 giver en god konditionstræning.

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

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

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.

---

# Styrke (M/K fra 16 år)

---

## Holdbeskrivelse:

Holdet er for alle m/k fra 16 år. Vi træner styrke og holder kroppens muskler ved lige fra top til tå, med ekstra fokus på core, 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. 18.30 - 19.30 (1. sal)

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.



**SPAR**

*Valentin Gardiner*

---

# 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 rolig og afslappet efter en træning.

Træningsdag og -tid: Tirsdag kl. 17.45 - 19.00 (1. sal)

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



---

# Pilates m/k (M/K 16+ år)

---

## Holdbeskrivelse:

Pilates er en træningsform, som opbygger muskler "indefra og ud" på en kontrolleret måde.

Med Pilates træner du både de store og de små muskler og det giver lange, stærke og smidige muskler og sunde led.

Pilates er rigtig godt for din generelle styrke og kropsholdning og derfor er det også godt for dig, der skal komme dig efter en skade. Samtidig virker Pilates forebyggende på nye skader.

Pilates er en effektiv og langtidsholdbar helkropstræning, der udover styrketræning også øger din generelle respiration, da du både træner dit kredsløb og åndedræt i løbet af timen. Du vil også opleve at få sved på panden 😊

Pilates er også Mindfulness-træning, da du træner dit nærvær og din tilstedeværelse. Du vil opdage, at du slipper tankerne fra din travle hverdag, da øvelserne og din krop kræver, at du er 100 % tilstede i øjeblikket.

Øvelsesrepertoiret er enormt og på mange niveauer - du vil aldrig kede dig.

Gulvøvelserne udføres i mine timer som udgangspunkt uden redskaber, men vi benytter også småredskaber som bolde, elastikker og foam-rollers i det omfang vi som hold ønsker det.

Du behøver ikke have nogen forudsætninger for at træne Pilates. Alle uanset alder, fysik og køn kan have gavn af træningen.

Træningen foregår i behageligt træningstøj, som du kan bevæge dig i. Der bruges ikke sko, men har du det bedst med det, så kan du godt træne i indendørssko.

**Træningsdag og -tid:** Tirsdag kl. 19.00 - 20.00 (1. sal)

**Instruktør:** Katja Larsen (tlf. 20 66 84 21)

**Kontingent:** Kr. 650

**Kontaktperson:** Helle Jensen (tlf. 51 72 87 13)

**Maksimalt deltagerantal på holdet:** 20 deltagere

The logo for Waseen features the brand name 'Waseen' in a large, elegant, cursive script. Below the name, the tagline 'STILL & SPARKLING WATER' is written in a smaller, clean, uppercase sans-serif font.

---

# SMART træning (senior M/K)

---

## Holdbeskrivelse:

SMART Training er træning af hjernen via fysiske øvelser.

Lær at udfordre og stimulere din hukommelse og koncentration samtidig med, at du træner koordination, balance og motorik.

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

Sådan behøver det ikke at være og SMART træning kan være en stor hjælp.

Øvelserne er ikke fysisk hårde, men hjernen kommer på hårdt arbejde.

Formålet med SMART Training er, at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale.

Målgruppe: voksne der er selvhjulpne og mobiliserede uden hjælpemidler.

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

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 15.30 - 16.30 (1. sal)

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**

**JJ hydraulik**



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

## Holdbeskrivelse:

Søger du en træningsform, hvor der er garanti for sved på panden og et smil på læben, så er Jumping Fitness "Begynder" måske noget for dig.

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.

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

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

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 16.45 - 17.45 (1. sal)

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.



**SPAREKASSEN  
SJÆLLAND-FYN**

# 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.

(Hertil 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 (1. sal)

**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.



**SKORSTENSFEJEREN I JYDERUP**

- Rensning af Ventilation
- Rensning af EM aftræk fra Restaurationsbranchen
- Rensning af Tagrender
- Service af Varmepumper
- Renovering af Skorstene (Isodor skorstensfjoringer/stålfjoringer)

v/ Skorstensfejer Jimmie Larsen  
Holbækvej 131A  
4450 Jyderup

www.jyderupfejer.dk  
jimmie@skorstensfejer.dk

Ring i dag på:  
**+45 29 46 66 44**

---

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

---

## Holdbeskrivelse:

Jumping Fitness® er en nyere 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 - det giver en super kondition!

Jumping Fitness® er en meget belastningsvenlig sportsgren og 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 træningsform 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.

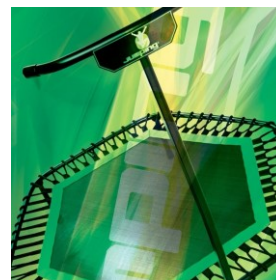
Husk indendørssko!

Træningsdag og -tid: Onsdag kl. 19.00 - 20.00 (1. sal)

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

**Instruktør:** Stig Jensen Nørgaard (tlf. 50 50 63 11)

**Kontingent:** kr. 650

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



**REMA 1000**  
Jyderup

---

# 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 din 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 (stor hal)  
**BEMÆRK: Træningsstart uge 37 (15. sep.)**

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.

---

# 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 og 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 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. 42 33 58 80)  
Thomas Nellemann (tlf. 42 27 00 67)

**Kontingent:** Kr. 650

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

**Maksimalt deltagerantal på holdet:** 40 deltagere





---

# Effekt m/k (M/K 16+ år)

---

## Holdbeskrivelse:

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

Igennem træningstimen opnår vi, at få hele kroppen styrket og få skabt mentalt fokus og overskud.

I træningen bruger vi redskaber såsom små og store bolde, elastikker og foamrollere.

Effekt er for alle uanset alder og fysisk formåen.

**Træningsdag og -tid:** Torsdag kl. 19.00 - 20.00 (1. sal)

**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



*Flemmings Containertransport*



---

# SANS (Senior M/K)

---

## Holdbeskrivelse:

SANS er en blanding af dans og sang.

Nyere forskning viser, at SANS er en måde at holde hjernen i gang på.

Vi arbejder med opvarmning til musik.

Vi arbejder med lysten til at synge og bevæge sig.

Alle 60+ kan deltage - det kræver ingen specielle forudsætninger.

Jeg glæder mig til at se jer.

Træningsdag og -tid: Fredag kl. 10.00 - 11.00 (1. sal)

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.



KonditorBager  
Jyderup

HAVNSØ  
& FACADE  
2621 5820  
BLIK

---

# Jumping Fitness® - Events

---

## Holdbeskrivelse:

1.søndag i hver måned vil der blive udbudt forskellige Jumping Fitness events. På hjemmesiden vil de forskellige events løbende blive oprettet - så følg med dér eller på facebook.

Disse events er til personer, der elsker at hoppe på små trampolin til god musik, få sved på panden, få smil på læberne og få en god kondition. Vi øver balance, styrketræning og serier til musik.

De forskellige søndagsevents vil ikke være ens.

Nogle søndage er børn fra 7 år velkomne, og andre gange er der meget fokus på styrketræning og igen vil der være søndage, hvor der være plads til ren Jumping Fitness®.

Hold øje med hjemmesiden, hvor der vil stå beskrivelse af hvert event og hvor det også er muligt at tilmelde sig.

Husk indendørssko!

**Træningsdag og -tid:** 1. søndag i hver måned kl. 10.30-12.00 (1. sal)  
**BEMÆRK 1. event er søndag d. 4. september.**

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

**Kontingent:** Ikke fast kontingent. Der betales pr. event.

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

**Maksimalt deltagerantal på holdet:** 20 deltagere.



# Bestyrelsen

	<p><b>Formand, Charlotte Madsen</b></p> <p>Jeg er født og opvokset i Jyderup i en familie, hvor foreningslivet altid har været en væsentlig del af hverdagen.</p> <p>Jeg er gift og har to voksne børn.</p> <p>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.</p> <p>Mobil: 20 44 74 79 Mail: <a href="mailto:formand@jyderupgymnastik.dk">formand@jyderupgymnastik.dk</a></p>
	<p><b>Kasserer, Lone Hansen</b></p> <p>Jeg startede i Jyderup Gymnastik som atletiktræner som 17 årig.</p> <p>Jeg har været med i foreningen lige siden enten som træner eller i bestyrelsen.</p> <p>Kassererposten har jeg haft i omkring 30 år.</p> <p>Jeg er født og opvokset i Jyderup. Jeg er gift og har 2 voksne børn.</p> <p>Mobil : 24 45 00 81 Mail: <a href="mailto:kasserer@jyderupgymnastik.dk">kasserer@jyderupgymnastik.dk</a></p>
	<p><b>Sekretær, Helle Kristiansen</b></p> <p>Jeg startede som 3-4-årig i Jyderup Gymnastik og har stort set været tilknyttet foreningen lige siden, som gymnast og derefter også som instruktør og bestyrelsesmedlem. I 2018 kom jeg igen ind i bestyrelsen efter en del års pause og i 2020 overtog jeg sekretærposten. Jeg er også med i bl.a. udvalget for de unge hjælpere og programlægning. Derudover er jeg kontaktperson og instruktør på et par hold. Jeg brænder specielt for børnegymnastikken og glædes over, at se alle de aktive børn der giver liv i hallen. Har i denne sæson en datter på Gymnastikefterskolen Stevn.</p> <p>Mobil: 20 48 48 16 Mail: <a href="mailto:sekretaer@jyderupgymnastik.dk">sekretaer@jyderupgymnastik.dk</a></p>
	<p><b>Bestyrelsesmedlem, Jytte Rasmussen</b></p> <p>Efter en "pause" på ca. 15 år blev jeg igen valgt ind i bestyrelsen i 2015.</p> <p>Jeg har selv tidligere været instruktør på børne- og ungdomshold, men har nu trygt overladt instruktørrollen til andre ildsjæle – er dog fortsat deltager på et par af foreningens hold.</p> <p>Jeg er kursusansvarlig og er med i udvalg for de unge hjælpere og for arrangementer.</p> <p>Jeg bor i Snertinge, er gift og har 2 voksne børn, som også har interesse for og stadig dyrker gymnastikken.</p> <p>Mobil: 22 88 76 24 Mail: <a href="mailto:Gudmand@mail.dk">Gudmand@mail.dk</a></p>
	<p><b>Bestyrelsesmedlem, Finn Haulrich</b></p> <p>Jeg har været med i Jyderup Gymnastiks bestyrelse siden 2009, og var formand fra 2014-2020.</p> <p>Før det har jeg været instruktør/hjælpeinstruktør på drengehold.</p> <p>Jeg bor i Jyderup, er gift og har 3 børn som nu alle er fløjet fra reden.</p> <p>Jeg arbejder til daglig som IT Software Engineer i BEC i Roskilde, og varetager primært rollen som web-administrator i Jyderup Gymnastik.</p> <p>Mobil: 40987017 Mail: <a href="mailto:info@jyderupgymnastik.dk">info@jyderupgymnastik.dk</a></p>

**Bestyrelsesmedlem, Anne Schou**

Jeg kom ind i bestyrelsen i 2020 som suppleant. Nu sidder jeg som medlem af bestyrelsen og varetager opgaver bl.a. omkring vores sponsorer, samt planlægning af arrangementer.

Derudover er jeg instruktør på det skønne far-mor-barn hold. Det er den aldersgruppe jeg har taget en del kurser omkring og der jeg har de største kompetencer. Der bliver jeg en del år endnu.

Jeg startede i foreningen som hjælpetræner da jeg var teenager. Har igennem årene været forbi flere foreninger som hjælpeinstruktør og instruktør (også for drengehold og linedance). Men i Jyderup har jeg hjemme, for her er jeg født og opvokset.

Jeg bor i udkanten af Jyderup sammen med min mand, Claus, og vores 2 børn.

Mobil: 60 91 38 02

Mail: [Hataesk@gmail.com](mailto:Hataesk@gmail.com)

**Bestyrelsesmedlem, Heidi Prip**

Jeg er 41 år og mor til Emil og Tilde. Jeg er født og opvokset i Jyderup og er fortsat boede i byen.

Jeg gik til gymnastik som barn, men valgte senere andre veje. Jeg har nu min gang i Jyderup Gymnastik fordi mine børn er her og jeg er den ene del af "forældre gruppen" på Juniorholdet.

Jeg er i 2022 blevet en del af bestyrelsen og glæder mig til at lægge nogle timer i det og håber, at jeg kan være med til at bringe noget godt og ikke mindst nye øjne på og til Jyderup Gymnastikforening.

Humor, sjov og ballade, og ikke mindst glade ansigter og smil betyder meget for mig og det vil du også blive mødt af, hvis du møder mig.

Mobil: 24 81 90 98

Mail: [prip.heidi@gmail.com](mailto:prip.heidi@gmail.com)

**Suppleant, Helle Jensen**

Jeg hedder Helle, jeg er 41 år og mor til 2 piger, Josefine og Nicoline, som mange af jer nok også kender fra gymnastikken.

Jeg er født og opvokset i Kundby, men har boet i Jyderup i 25 år og er gift med Lars. Til daglig arbejder jeg som privat børnepasser på 9. år.

Jeg har været hjælpetræner og kontaktperson for år tilbage og har nu min gang som en del af "forældre gruppen" på Juniorholdet.

Jeg er nu valgt ind i bestyrelsen som suppleant og vil gerne give mine input og gode ideer til Gymnastikkens fremtid og ikke mindst de unge gymnaster.

Mobil: 51 72 87 13

Mail: [hellej236@gmail.com](mailto:hellej236@gmail.com)

**Suppleant, Christina Nilima Holmegaard Pedersen**

Mit navn er Christina og jeg er mor til Lucas på 12 år, Cecilie på 10 år og Clara på 7 år. Jeg er vokset op i Mørkøv, men for 12 år siden flyttede jeg med min mand Brian til Jyderup.

Jeg er lærer på Andreasskolen i Holbæk.

Gennem de sidste 11 år, har vi været medlem i Jyderup Gymnastik og derfor bidraget økonomisk. Derfor håber jeg nu, at jeg kan udbygge dette bidrag med tid og energi.

Jeg går op i, at børn har mulighed for et aktivt fritidsliv og vil derfor gerne bakke op om foreningen.

Mobil: 51 96 08 97

Mail: [cnilima81@gmail.com](mailto:cnilima81@gmail.com)

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](http://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 log ind på [www.ok.dk/lokalsporten](http://www.ok.dk/lokalsporten) gå ind under din profil og tilknyt Jyderup Gymnastik som Sponsorklub - eller ring til OK på 70 10 20 33 og fortæl dem, at du gerne vil støtte Jyderup Gymnastik nu. 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 20 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](mailto:kasserer@jyderupgymnastik.dk).



**OK**



Vigtige datoer i 2022	
Uge 36	Sæsonstart den 5. september 2022  <i>OBS: Jumping Fitness® Event starter søndag d. 4. September.</i>
Uge 38	Forældremøde på alle børne/-juniorhold
Uge 42	Efterårsferie
12. - 13. november	Der planlægges weekendtur for MiniJuniorMix og Juniorholdet
21. december	Julearrangement for børnehold
Fra uge 50/51 til og med 1. januar	Juleferie Som udgangspunkt har børneholdene sidste træning i uge 50 og voksenholdene i uge 51. Dato for sidste træning meldes ud på de enkelte hold.
Vigtige datoer i 2023	
2. januar	Træningen starter igen mandag d. 2. januar
Uge 7	Vinterferie
Februar	Generalforsamling
3.-5. marts	Forårsopvisning i Kalundborghallerne
18. marts	Opvisning i Jyderup Hallen
17. juni	Opvisning på Fælled (Holbæk) (enkelte forårshold deltager)

### **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](http://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