

SÆSON 2022/2023



**Velkommen til sæsonen 2022/2023 i
Taastrup Gymnastik Forening**

**Se vores børn, unge og voksenhold side 4 – 13
Se vores TeamGym Konkurrencehold side 14 – 19**

(med forbehold for ændringer og trykfejl)

TGF har siden 1993 udbudt gymnastikaktiviteter for hele familien. Vi er stolte af vores TeamGym konkurrencegymnastik samt opvisnings- og motionsgymnastik/fitness for alle. En lokal forankring samt samarbejde er nøgleord for TGF.

Siden 2017 har vi haft et samarbejde med Hedehusene Gymnastik Forening (HGF), hvor vi udbyder alle TeamGym hold i fællesskab under navnet "TeamGym Nærheden" (TGN). TGN-holdene træner meget, og har herigennem også et stærkt fællesskab og har opnået gode resultater i GymDanmarks konkurrencerækker.

Den største del af TGF er dog forankret i Taastrup med et bredt udbud på Torstorp Skole med børne- og motionsgymnastik. Her er hold for alle med træning 1-2 gange om ugen.

På den måde har vi tilbud til alle, uanset om man vil træne 1-4 gange om ugen, fordi man enten er superdedikeret konkurrencegymnast eller blot ønsker gymnastik som en del af en aktiv livsstil med gode kammerater – eller begge dele.

I dette program er alle vores tilbud beskrevet. **Tilmeldingen åbnede juli 2022.** For alle hold gælder, at pladser tildeles efter "først til mølle"-princippet. Vi har ventelister på hold, som er fyldt op, og ofte finder vi løsninger i takt med, at vi får flere trænere, forældrehjælpere, mm. Tøv derfor ikke – tag en hurtig beslutning og meld dig selv og/eller dit barn ind i vores aktive forening.

De fleste af vores gymnaster kommer igen år efter år. Et medlemskab i TGF er nemlig ikke blot adgang til jævnlig motion, men lige så vigtigt; kammeratskabet gennem de aktiviteter, som klubben selv står for eller deltager aktivt i. Vi tror på, at vores aktiviteter og det sociale samvær skaber gode, sunde og trygge fællesskaber med venner for livet!

TGFs bestyrelse og instruktører byder hermed velkommen til sæsonen 22/23.

Læg bl.a. mærke til vores NYHEDER for 2022/2023:

- Dreng og piger 4-6 år om mandagen på Torstorp
- Familie Gymnastik 3-5 år om tirsdagen på Torstorp

TGF aktivitetskalender for sæsonen 2022/2023

Dato	Arrangement	Sted
19. – 20. + 26. – 27. november 2022	GIF Julecup 2022	Gladsaxe
24. december 2022	Juleaftensgymnastik	Springcenter Nærheden
21. januar 2023 (forventet)	Stenbrostævne (opvisning + fest voksenhold)	København/Frederiksberg
29. januar 2023	Vestegnens Gymnastikdag (opvisning)	Vallensbæk
14. – 15. januar 2023	Sjællandsmesterskaberne Junior Danmarksserien	Helsingør
4. – 5. februar 2023	Sjællandsmesterskaberne Mini Danmarksserien	Gladsaxe
12. februar 2023	Morgenmadsgymnastik og Generalforsamling	Torshøj
4. – 5. marts 2023	Talentrækken Region Øst 1. runde A	Helsingør
11. – 12. marts 2023	DGI Midt & Vestsjælland Roskilledagene (opvisning)	Roskilde Kongrescenter
11. – 12. marts 2023	Talentrækken Region Øst 1. runde B	Oplyses senere
18. – 19. marts 2023	Danmarksserien Mini 1. runde	Frederikshavn
25. – 26. marts 2023	Danmarksserien Junior 1. runde	Randers
1. – 2. april 2023	Liga Junior og Senior 1. runde	Aarhus
15. – 16. april 2023	Talentrækken Region Øst 2. runde A	Farum
22. april 2023	TGF Lokal opvisning (30 års jubilæum) + efterfølgende medlemsfest med prisoverrækkelser	Taastrup Idrætscenter
22. – 23. april 2023	Talentrækken Region Øst 2. runde B	Gladsaxe
23. april 2023	Aspirantrækken Region øst	Gladsaxe
29. – 30. april 2023	Danmarksserien Mini 2. runde	Helsingør
29. april 2023	HGF Lokalopvisning (for TGN-hold, som ikke er i konkurrence)	Charlottehallen (Hedehusene)
20. – 21. maj 2023	Liga Junior og Senior 2. runde	Farum
2.-4. juni 2023	Gymnastik v. Fjorden (Stævne med opvisning og mulighed for overnatning)	Roskilde Camping v. Vigen
3. – 4. juni	Danmarksserien Junior 2. runde	Farum
10. juni 2023	DM i TeamGym	Oplyses senere

På GymDanmarks hjemmeside: www.gymdanmark.dk kan du se mere om de forskellige konkurrencer. Det understreges, at ingen deltager i alt det ovennævnte.

Vores instruktører vil tydeligt kommunikere, hvilke arrangementer som gælder for dit/dit barns hold, herunder hvis et arrangement bliver ændret.

Gymnastik for de allermindste

Til gymnastik kan vi give noget, som man ikke kan få andre steder. Ikke bare en motorisk stimulerende træning og udvikling, men den bedste!

Vores målsætning er ikke at gøre børn og familier til elitegymnaster i den spæde barndom, men at give alle deltagere input til en aktiv livsstil med fokus på motion HELE livet. Og det starter med gode oplevelser frem for resultater.

Med træningen fra disse hold opnår familiens yngste de bedste motoriske forudsætninger for at træne al slags idræt, uanset om de senere i livet vælger en anden sportsgren ... eller bliver i gymnastikkens mangfoldige verden ☺



Se beskrivelsen af Forældre-Barn hold og Familiegymnastik på næste side.

Se hold for børn, unge og voksne fra side 7.

Se vores TeamGym Konkurrencehold fra side 14.

Forældre-barn 1-3 år (dreng og piger 1-3 år)

Kom og leg med dit barn lørdag formiddag. Vi leger med alle de motoriske grundelementer, som at krybe, kravle, rulle, trille, hoppe osv. Vi leger både med og uden musik/sang. Fokus er på dit barn. Du er selv aktiv og forventer, at du hjælper til med redskaber og er med til at lege/ træne dit eget barn i de rammer, vi sætter op. Derfor skal både barn og min. en forælder tilmeldes holdet. Både børn og voksne skal have det sjovt, men vigtigst er, at børnene lærer en masse gymnastik, leg og kropskontrol. Håber vi ses til en masse sjov gymnastik og leg.

**Lørdag kl.
9.00-10.00**

Torstorp Skole, Hallen

Instruktører:
Louise Werge og Lasse Jensen

Pris: 1.200,- kr. pr.
barn + 125,- kr.
pr. voksen

Familiegymnastik Lørdag (dreng og piger 3-6 år)

Holdet er ramme for motorisk træning samt indledende spring, rytme og akrobatik øvelser for børn i alderen ca. 3-6 år. Holdet er for børn og voksne, hvor alle bliver en del af aktiviteterne og samværet. Vi benytter skumredskaber, legeredskaber, musik samt fantasien til at udnytte forholdet mellem store og små i familien til at give alle en sjov og legende træning. Voksne, som deltager sammen med børnene, kan også være en bedsteforælder eller lign. og behøver ikke være den samme hver træning. Søskende inden for aldersgruppen kan deltage med samme voksen.

**Lørdag kl.
10.00-11.00**

Torstorp Skole, Hallen

Instruktører:
Louise Werge og Lasse Jensen

Pris: 1.200,- kr. pr.
barn + 125,- kr.
pr. voksen

Familegymnastik Tirsdag (dreng og piger 2-4 år)

Famile gymnastik er for børn mellem 2-4 år med forældre/bedsteforældre. Redskaber, gymnastik, leg, og sang er grundpillerne på dette hold. Vi forventer at benytte redskaberne hver gang for at styrke børnenes motorik.

**Tirsdag kl.
16.30-17.15**

Samarbejdsøvelser (voksen-barn) og (barn-barn)

Sanglege

Redskabsbane/redskabstilvænning

Udvikling af barnets sanser og motorik gennem leg

Aktiviteter med bolde og andre legeredskaber

Aktiviteterne er tilrettelagt med henblik på at udvikle og stimulere børnenes bevægelsesglæde, at give børnene gode oplevelser ved brug af kroppen, så de bevarer lysten og glæden ved at bevæge sig og skabe grundlag for livslang idræt.

Torstorp Skole, Gymnastiksalen

Instruktører:
Lise Grønlund og Lasse Jensen

Pris: 1.000,- kr. pr.
barn + 125,- kr.
pr. voksen

Tip til forældre: hvis barnet tilmeldes med den ene forælders e-mail og den anden forælders e-mail bruges ved tilmelding af forældre, får begge forældre information om holdet. Så er det nemmere at koordinere, hvis man fx skiftes til at komme til træning med barnet ☺



Spring- og rytmegymnastik for børn og unge

TGF er en forening med gymnastik for alle, og vi har flere hold til gymnaster, som enten ikke har lyst eller ikke er helt klar til at dyrke TeamGym (konkurrencegymnastik).

Holdene har fokus på et godt gymnastikmiljø i form af god, motiverende og udfordrende træning samt et godt socialt samvær. Det forventes at gymnasterne engagerer sig i at blive dygtige gymnaster og kommer veloplagte og regelmæssigt til træning.

Drenge og piger 4-6 år (uden forældre)

Dette hold er for barnet, der er klar til eller skal lære at være alene i hallen, uden forældre. Her vil fokuset være på leg og bevægelser. At børnene øger deres kropsbevidsthed og mod til at turde, samt at opleve glæden ved at bevæge sig. Vi vil hver gang starte med opvarmning via lege og musik, og slutte med at bruge redskaberne.

**Mandag kl.
16.30-17.30**

Torstorp Skole, Hallen

Instruktører: Laila Andersen

Pris: 1.700,- kr.



Spring og Rytmepiger 6-9 år

Dette hold er for piger, som elsker at bevæge sig om det er til musik eller hoppende rundt i et spring. Holdet er både for nybegynderpigen, som ønsker at snuse til gymnastikken, men også for pigene, som har gået til gymnastik før. På holdet vil vi dygtiggøre os inden for både spring og rytme og det vil være gennem leg, bevægelse til musik og spring på redskabsbaner.

Holdet deltager i diverse opvisninger i løbet af sæsonen. Se evt. aktivitetskalenderen. Der vil derfor også komme en mindre egen betaling til opvisningsdragt.

**Tirsdag kl.
16.30-17.45**

Torstorp Skole, Hallen

Instruktører: Julie Frohn

Pris: 1.700,- kr.

Spring og Rytmepiger 10-14 år

Dette hold er for piger som godt kan lide at springe og lave rytmeserier, og som gerne vil udvikle sine gymnastiske færdigheder. Holdet er både for nybegynderpigen, som ønsker at snuse til gymnastikken, men også for pigene, som har gået til gymnastik før. På holdet vil vi gennem bevægelse til musik, leg og redskabsbaner arbejde med at dygtiggøre os inden for spring, men vi vil også arbejde med rytmeserier til musik. Så elsker du at springe og give den gas til musik, så kom og vær med på holdet.

Holdet deltager i diverse opvisninger i løbet af sæsonen. Se evt. aktivitetskalenderen. Der vil derfor også komme en mindre egen betaling til opvisningsdragt.

**Tirsdag
kl. 17.30-19.00**

Torstorp Skole, Hallen

Instruktører: Julie Frohn, Lise
Grønlund, Lasse Jensen

Pris: 1.800,- kr.

I 2022 har TGF modtaget støtte fra Nordea Fonden til nye redskaber på Torstorp.

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Gymnastik for unge og voksne

TGF har flere springgymnastik- og fitnesshold for voksne. Bemærk, at vi tilbyder flere af vores voksenhold samtidig med vores børnehold og TeamGym hold.

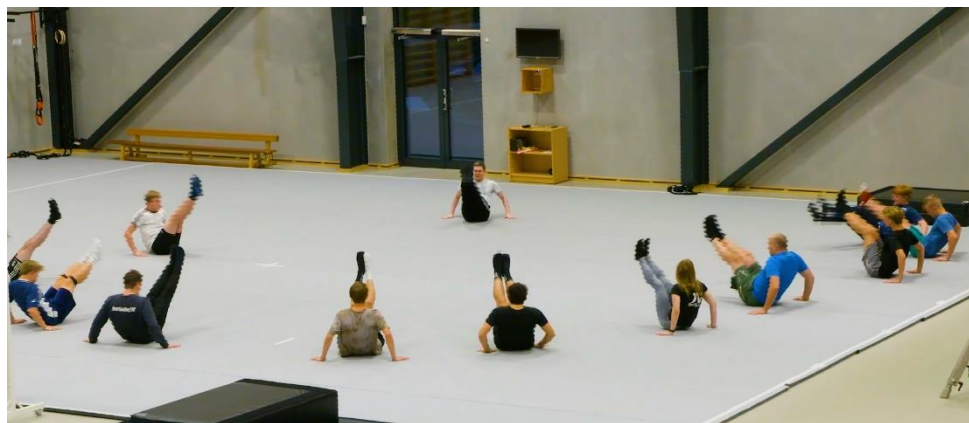
På den måde håber vi, at vi også kan understøtte hele familiens behov for motion og at ventetid kan blive træningstid for forældre. Vel mødt!

Se vores springgymnastikhold for voksne herunder.

Se vores fitnesshold fra side 11.

Springgymnastik for unge og voksne

Duk-op-og-Hop (m/k +16 år)		
Dyrker du springgymnastik og har du brug for en ekstra træning eller mangler du bare et uforpligtende træningstilbud? Så er her muligheden for få en ugentlig træning i et moderne springcenter, med alle faciliteterne i orden og stemningen i top. Holdet er for alle uanset niveau, der har lyst til seriøs men uforpligtende springtræning. De eneste krav er at du er fyldt 16 år, dukker op og hopper. Holdet deltager ikke i opvisninger.		Mandag kl. 19.30-21.30
Springcenter Nærheden	Instruktører: Jeppe Desler	Pris: 1.600,- kr.



Haveforeningen (m/k +22 år)

Er du tidligere opvisnings- eller konkurrence gymnast, eller bare har mod på at springe på et uformelt senior+ hold, så er Haveforeningen ideel for dig. Dette holds mission er at tilbyde lækre faciliteter i Nærheden til gymnaster, som ikke er helt klar til at stoppe deres karriere, eller dem som mener det er tid til at genoptage kolbøtterne. Eneste krav er at du kan indfri aldersgrænsen på 22 år.

Træningen foregår med fælles ansvar, hvor alle byder ind med ideer til træningen, og det fælles mål er nogle hyggelige timer med masser af spring. Så om dit niveau er til den skæve kolbøtte, full-half eller noget helt tredje, er du velkommen i Haveforeningen. Holdet overvejer deltagelse i 3-4 opvisninger over foråret, såfremt der er stemning for det.

**Søndag kl.
10.00-12.00**

Springcenter Nærheden

Instruktører: Emil Sørensen og Jesper Daugaard

Pris: 1.600,- kr.

Sidespringet (m/k +30 år)

Holdet er for kvinder og mænd + 30 år, der ønsker motion og springtræning uanset niveau. Evt. forældre, der på egen krop vil mærke den træning, børnene går til.

Holdet varmer op til Styrke, Puls og Motion og kan herefter springe i redskaberne i Torstorp Hallen. Man behøver dog ikke tilmelde sig SPM og træne med her for at gå på holdet, blot du er varmet godt op, når vi går i gang.

Vi hjælpes ad med redskaber og modtagning, det er først og fremmest meningen, at vi skal have det sjovt. Holdet deltager ikke i konkurrencer og kun i TGF's egen lokalopvisning, hvis der er stemning for det.

**Mandag kl.
17.30-18.30**

Torstorp Skole, Hallen

Instruktører: Dorte Simonsen og Palle Frandsen

Pris: 800,- kr.

Vi tilbyder desuden et TeamGym konkurrence hold for Senior Damer (altså +17 år)
– se side 16.

Fitness for unge og voksne

Fysio Flow® (for alle +15 år)		
Fysio Flow er for dig, der er lige så stiv i kroppen, som størsteparten af den danske befolkning, men som ønsker at gøre noget godt for dig selv, og ændre på det. Fysio Flow er en træningsform udviklet i Danmark, der arbejder med kroppens bindevæv (fascier) med det formål at øge bevægeligheden og aktivere kroppens ro- og hvilesystem. Under vores hud ligger kroppens mange lag af fascie. Vores dybe fascie er som en våddragt, der ligger mellem hud og muskler. Derudover er der fascier omkring hver muskel samt fascielag inde i musklerne. Alt i alt har gliddet mellem alle disse lag en stor betydning for vores bevægelighed og velvære. Ved inaktivitet, aldring, stress og stillesiddende arbejde, nedsættes gliddet mellem de forskellige lag, og den fascielle våddragt bliver stiv og tør, og bliver vanskeligere at bevæge. Dette medfører ofte stivhed og i nogle tilfælde smerte. Fysio Flow handler om at stimulere gliddet mellem de forskellige lag, og gøre fascien varm, eftergivelig og bevægelig, og samtidigt stimulere kroppens ro- og hvilesystem. Husk behageligt træningstøj, vand, yogamåtte el.lign, og evt. tæppe til afspænding. Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte: Werge, instruktør og fysioterapeut - Lwerge@tgf.dk		Mandag kl. 17.00-18.00
Springcenter Nærheden, Lille Sal	Instruktører: Louise Werge	Pris: 1.000,- kr.

Styrke, Puls og Motion (m/k)

Holdet er for voksne mænd og kvinder. Vi koncentrerer os om hård fysisk træning (CrossGym® koncept), der får kroppen i form og humøret i vejret. Der vil blive brugt diverse opstillinger og redskaber fra gymnastikkens verden med fokus på fysisk udholdenhed og træning, hvor 2 træninger aldrig er ens.

Der kræves ingen forudsætninger for at deltage på holdet – men vi forventer at du medtager godt humør og er klar til at svede.

**Mandag kl.
17.30-18.30**

Torstorp Skole, Hallen

Instruktører: Teis Rindum

Pris: 800,- kr.

Gymnastik Cross (m/k +30 år)

Vil du gerne dyrke motion, men kan du ikke lige finde noget, der passer til dig?

Så kom og vær med på dette hold, hvor du får lov at prøve en masse forskelligt motionsgymnastik, styrketræning, udendørs gå/løbemotion, dans, sportslege og spil. Det færdige program uddeles på holdet.

Her bliver 2 træninger aldrig ens, og vi lover, du får rørt dig, og du kommer til at mærke steder på kroppen, som du ikke kendte.

Holdet er for mænd og kvinder i alle aldre. Alle kan være med, da du træner med udgangspunkt i din egen krop og formåen.

Der er plads til hyggeligt samvær og sjov på dette hold, og ambitionen er også, at vi kan deltage i forskellige motionsarrangementer i løbet af året, fx motionsløb, danseevents, mv. Dette er selvfølgelig helt frivilligt.

**Tirsdag kl.
18.00-19.00**

Torstorp Skole, Gymnastiksalen

Instruktører: Søren Forsmann

Pris: kr. 500,- kr.

Yoga (for alle +15 år)

Hverdags yoga.

Et yoga hold for alle uanset alder og fysik. Med krop og velvære i fokus, vil vi udfordre vores smidighed og styrke. Vi tager udgangspunkt i Hatha Yoga®, men vil også gøre brug af andre yoga former. Holdet er for alle, og kræver intet forudgående kendskab. Vi vil bestræbe os at møde dig på dit niveau. Det eneste du skal medbringe er en yogamatte, samt lysten til at have det rart.

**Mandag 17.30
– 18.30 og
torsdag 17.30-
18.30**

Torstorp Skole, Tumlesalen

Instruktører: Linda Neiss

Pris: 1.300,- kr.



Søg efter "Taastrup Gymnastik Forening" på Facebook og informeret om nyheder, billeder og videoer fra foreningens mange forskellige aktiviteter.



TeamGym for børn, unge og voksne

TeamGym er en holdsport, hvor du:

- Laver en rytmisk serie/fritstående øvelser og momenter til musik.
- Springer på måtte/bane. Her sætter du evt. en række spring i kombination, fx kraft-salto eller araber-flik-baglæns-salto, osv.
- Springer i trampet, som er en lille skrå trampolin, fx salto, strakt-salto med skrue, full-half, osv.

Alle konkurrencer foregår som hold af 6-12 gymnaster i enten drenge-, pige- eller mixrækken. På mixholdene skal der være 50 pct. af hvert køn.

TeamGym Nærheden TGN (samarbejdet med HGF)

Samarbejdet mellem TGF og HGF muliggør bedre udnyttelse af vores faciliteter i Springcenter Nærheden og instruktørernes kompetencer. Gymnastisk har det givet mulighed for at kunne udfordre og udvikle vores gymnaster endnu mere.

I sæson 2022/2023 er vi stolte af at kunne tilbyde hold i alle aldersgrupper; Micro, Mini, Junior og Senior, dog kun Senior Damer. Inden for de forskellige grupper, tilbyder vi altid målrettet udvikling fra den enkeltes individuelle udgangspunkt.

Kontingentet er ens, uanset hvilken forening man kommer fra, og betalingen indeholder konkurrencelicens, udgifter til dragter og tilmelding til konkurrencer. Der kan dog forekomme ekstra udgifter til transport, og hvis holdene kvalificerer sig til konkurrencer, hvor overnatning er nødvendig, fx Fyn eller Jylland.

Efter 2 sæsoner, hvor Corona har aflyst næsten alle vores konkurrence aktiviteter, kribler det i os for at komme i gang og afsted igen og sætte TeamGym Nærheden og Taastrup Gymnastik Forening på landkortet - Kom og vær med!!

Find meget information om træningen, hvis du læser de "Røde tråde" for hhv. pige- og drengesiden på vores hjemmeside www.tgf.dk - > Menu -> Medlemsinfo.

TeamGym for piger:

TGN Micropiger (piger 6-10 år)		
TGN Micropiger er for dig, som ønsker at gå til konkurrencegymnastik. Sæsonen byder på en masse spring og rytme, som bygger op til sæsonens konkurrencer. Vi forventer, at du har lyst til at træne og lære alle konkurrencegymnastikkens discipliner, møder til alle tre ugentlige træninger, og har mod på at kaste dig ud i noget nyt. Teamgym er en holdsport, hvor kammeratskab er i fokus og træningerne er sjove og udfordrende for alle gymnaster. Det anbefales at man har gået til gymnastik i minimum én sæson for at gå på micropigerne. Holdet henvender sig som udgangspunkt til piger i alderen 6-10 (11) år – bliver 11 år i kalenderåret for konkurrencerne (2022). Gennem sæsonen vil holdet deltage i et par opvisninger, og det forventes at en stor del af pigerne også vil deltage i teamgymkonkurrencerne. I forbindelse med deltagelse i konkurrencer og opvisninger kan der være ekstra udgifter, primært til transport. Hvis du lyst til at prøve holdet før du tilmelder dig, og ved eventuelle spørgsmål kontakt Nathalie Olsen på e-mail: nathalie@rove.dk		Mandag kl. 16.30-18.30 Onsdag kl. 16.30-18.30 Og Fredag kl. 16.30-19.00
Springcenter Nærheden	Instruktører: Katrine Nygaard Hartvig, Marie Stendal Nissen, Mathilde Meldal Ubaghs, Nathalie Olsen og HGF instruktører.	Pris: 3.850,- kr.



TGN Minipiger (piger 11-13 år)

Minipiger har alderen 11-13 år, og træner tre gange ugentlig, en rytmetræning og to springtræninger. Holdet stiller op til TeamGym konkurrencer samt nogle få opvisninger. Første halvdel af sæsonen vil primært have fokus på udvikling og dygtiggørelse af gymnasternes teknik, motorik og grundstyrker, samt at få opbygget et godt socialt sammenhold blandt pigerne.

Derefter vil fokus være at finpudse spring og rytme op til konkurrencerne.

Det er en fordel med gymnastik erfaring.

Vi glæder os til at møde topmotiverede, engagerede og gymnastikglade piger til sæsonstart i august.

Springcenter Nærheden

Instruktører: Nathalie Olsen, Karoline Bjerger og HGF instruktører.

**Mandag kl.
16.30-19.00**

**Onsdag kl.
16.30-20.00**

Og

**Fredag kl.
16.30-19.00**

Pris: 3.850,- kr.

TGN Juniorpiger (piger 13-17 år)

Juniorpiger har alderen 13-17 år. De træner 3 gange ugentlig 1 rytmetræning og 2 springtræninger. Holdet arbejder hen mod Gymdanmarks teamgym konkurrencer i foråret. Holdet vil også deltage i andre konkurrencer samt diverse opvisninger.

For at gå på holdet skal man kunne deltage i alle 3 ugentlige træninger samt konkurrencerne, vi deltager i.

Vi vil arbejde med gymnasternes teknik, grundstyrke og motorik. Det sociale på holdet er også prioriteret meget højt.

Springcenter Nærheden

Instruktører: HGF Instruktører

**Mandag kl.
18.20.30**

**Torsdag kl.
18.00-20.00**

Og

**Søndag kl.
14.00-16.30**

Pris: 3.850,- kr.



Find os på
Facebook

TGN Seniordamer (piger +17 år)		
Dette hold samler erfarne piger, der er blevet voksne på et konkurrencehold til at konkurrere i bedst mulige række. Vi forventer du kommer til træning og er indstillet på at gøre det så godt som muligt for dig selv og resten af holdet.		Mandag 20.00-22.00 Torsdag kl. 20.00-22.00 Og Søndag kl. 16.00-19.00
Springcenter Nærheden	Instruktører: Christian Toft Vestergaard og HGF instruktør	Pris: 3.850,- kr.

TeamGym for drenge:

TGN Microdrenge (drenge 6-9 år)		
Holdet er for friske og gymnastikglade drenge i alderen 6-9 år, som har lyst til både spring- og rytmegymnastik og at komme til konkurrence til foråret på et hold, hvor sjov og kammeratskab også sættes højt. Vi skal træne 2 gange om ugen, og du skal deltage i både spring- og rytmetræning. Holdet træner sammen med Mini-drenge tirsdag og søndag, men vi tager udgangspunkt i den enkelte gymnast og arbejder mod sikker håndtering af spring som araber, kraftspring og salto, evt. i flere positioner. Rytmetræningen har fokus på at give drengene sunde erfaringer med koreografi på en måde, der understøtter og udvikler deres motoriske udvikling. Til foråret deltager vi til GymDanmarks nationale teamgymkonkurrencer. Vi arbejder mod at stille de bedst mulige hold og levere en præstation holdet kan være stolt af. I løbet af sæsonen er indlagt sociale arrangementer under inddragelse af familie/forældre. Vi ønsker at give drengene en god indføring i konkurrencegymnastikken og foreningsfællesskabet.		Tirsdag kl. 16.30-18.00 Og Søndag kl. 10.00-11.30
Springcenter Nærheden	Instruktører: Camilla Hansen, Christian Frederiksen og Søren Forsmann	Pris: 2.500,- kr.

TGN Minidrenge (drenge 10-14 år)

Holdet er for friske drenge i alderen 10-14 år og har lyst til at komme til konkurrence til foråret på et hold, hvor sjov og kammeratskab også sættes højt.

Vi skal træne minimum 2 gange om ugen, og du skal deltage i både spring- og rytmetræning. Holdet træner sammen med Microdrenge tirsdag og søndag, men har særskilt tid herudover. Der bliver desuden mulighed for en ekstra frivillig springtræning om torsdagen kl. 16.30-18.30 til dem, der bare ikke kan holde sig væk (mod ekstra betaling). Vi tager udgangspunkt i den enkelte gymnast og arbejder mod sikker håndtering af spring med både lav og høj sværhedsgrad. Rytmetræningen har fokus på at give drengene en god grundform samt rytmisk forståelse og erfaringer med koreografi som en del af deres motoriske udvikling.

I foråret tager vi til GymDanmarks nationale teamgymkonkurrencer. Vi arbejder mod at stille de bedste hold muligt og levere en præstation, holdet kan være stolt af. I løbet af sæsonen er indlagt sociale arrangementer under inddragelse af familie/forældre. Vi ønsker at give drengene en god indføring i konkurrencegymnastikken og foreningsfællesskabet.

**Tirsdag kl.
16.30-18.30 og
Søndag kl.
10.00-12.00**

Springcenter Nærheden

Instruktører: Christian Nielsen, Søren Forsmann og HGF-instruktør

Pris: 2.750,- kr.



TGN Juniordrenge Konkurrence (drengene 13-17 år)

Juniordrenge er i aldersgruppen 13-17 år og har tre ugentlige træninger. Juniordrenge har en ugentlig rytmetræning og to ugentlige springtræninger, som alle foregår i Springcenter Nærheden.

Der vil være stor fokus på at udvikle gymnastens styrke, teknik og kondition, og vi vil arbejde med en klar målsætning, styret af en tydelig træningsfilosofi og værdier. Samtidigt har vi også stor fokus på skadesforebyggende træning, for at forberede gymnasterne bedst muligt på den udfordrende konkurrenceperiode i foråret.

Derudover har TGN-drengesiden en ambition om at kunne stille hold til konkurrence(-r) i de respektive aldersgrupper, og som er svarende til de enkelte holds niveau og vi forventer at stille hold i både talent og eliterækken.

Det gøres ved at have et sundt og inkluderende fællesskab, hvor det er lystent og gymnastikglæden som driver udviklingen, gennem et aktivt liv til og med senioralderen.

**Tirsdag kl.
18.00-20.30**

**Torsdag kl.
18.00-20.30**

Og

**Søndag kl.
12.30-14.30**

Springcenter Nærheden

Instruktører: Silke Hansen og Jeppe Desler

Pris: 3.850,-
kr.

TGN Juniordrenge Spring (drengene 13-17 år)

Dette hold er et alternativ til drenge +13 år, som stadig ønsker seriøs træning 2x om ugen, men ikke ønsker konkurrence.

Holdet vil træne i fællesskab med Juniordrenge konkurrence og forventningen til indsats til den daglige træning er derfor det samme. Ønskes konkurrence er der forventning til deltagelse på en ugentlig rytmetræning og der henvises til holdet: Juniordrenge konkurrence.

**Tirsdag kl.
18.00-20.30**

**og
Torsdag kl.
18.00-20.30**

Springcenter Nærheden

Instruktører: Jeppe Desler

Pris: 2.750,-
kr.

Tilmelding

Tilmelding og betaling foretages online på vores hjemmeside www.tgf.dk. Her finder du også en brugervejledning. Der kan betales med Dankort, Mastercard, Visa og MobilePay.

Hvis du har været medlem tidligere, skal du logge på din eksisterende profil. Har du glemt dit brugernavn eller password, kan du trykke på "Glemt password" og begge dele vil blive sendt til din mailadresse.

Flere medlemmer kan have samme mail-adresse, fx hvis du har flere børn, der skal blot benyttes forskellige password. Ønsker du at gå på flere hold, skal du bruge den samme medlemsprofil, når du tilmelder dig efterfølgende hold.

Det er MEGET vigtigt, at du holder dine kontaktoplysninger opdateret i medlemsdatabasen, da vi bruger de oplysninger, når vi skal kontakte dig i løbet af sæsonen.

Betaling

Skriv til kontingent@tgf.dk, hvis du ikke kan betale med ovenstående metoder. Vær opmærksom på, at det kan ske, at holdet bliver overtegnet før vi kan nå at tilmelde dig, hvis du ikke kan betale med Dankort. Det anbefales derfor, at du evt. får en ven med Dankort til at lægge ud for dig.

Ved tilmelding modtager du foreningens politikker som et link på din e-mail. Du bedes gøre dig bekendt med vores politikker for bl.a. alkohol, rygning, smertestillende medicin, mv. De kan også findes på hjemmesiden under "Medlems info": [TGF's Politikker](#)

Alle medlemmer skal tilmelde sig det hold de ønsker at gå på - også selvom man tidligere har gået på holdet. På visse hold er der mulighed for at betale kontingentet i to rater. Anden rate forfalder 01.12.2022 og trækkes automatisk på dit betalingskort efter en skriftlig varslings 14 dage før. Har du betalt via MobilePay, skal du aktivt gå ind og betale 2. rate.

Vi gør opmærksom på at der, ud over kontingentet, i løbet af sæsonen kan være udgifter i forbindelse med deltagelse i konkurrencer, stævner og opvisninger.

Disse udgifter afholdes over en holdkonto der administreres af en kontaktfarælder eller instruktøren.

Skade og forsikring

Det er gymnasten eller dennes forældres ansvar at sørge for ulykkesforsikring der dækker springgymnastik. Spørg dit forsikringsselskab, om jeres familieforsikring/indboforsikring dækker. Foreningen (instruktøransvar) er forsikret gennem Idrættens Forsikringer.

Privatlivs politik

TGF overholder gældende GDPR regler. Vi indhenter ikke andre oplysninger om dig end de kontakt-oplysninger du selv afgiver eller har afgivet ved oprettelse af profil på klubmodul. Det drejer sig om navn, adresse, tlf.nr og tlf.nr på forælder eller værge samt e-mailadresse. Ved tilmelding kan du blive bedt om at give samtykke til at holdets instruktør må bede om relevante helbredsoplysninger ved sæson start for at sikre sig at du kan deltage på sikker vis. Helbredsoplysninger indhentes kun ved dig eller forældre.

På visse hold vil der være behov for at instruktørerne kan kommunikere mellem træninger. Og Team-Gym holdene skal medlemmer og instruktører have mulighed for at kommunikere på tværs med hinanden. Derfor kan det forekomme at instruktørerne opbevarer e-mailadresser og tlf. numre sæsonen igennem eller beder tilmelde jer fx på Holdsport.dk eller en lukket Facebookgruppe.

Dine personlige oplysninger vil ikke blive delt med 3. part med mindre det er nødvendigt for at kunne gennemføre den aktivitet du er tilmeldt (fx til forbund ved indløsning af licens, tilmelding til stævner) eller hvis det er lovmæssigt nødvendigt (for tilskud fra kommunen).

Dine oplysninger gemmes på klubmodul i op til 3-5 år for dokumentation over for kommune samt i forhold til bogføringsloven. Vi sletter inaktive profiler senest efter 3 år. Du kan også selv slette din profil efter udmelding/endt sæson samt se hvad vi har registreret om dig ved at logge ind i selvbetjeningen på www.tgf.dk. Til dokumentation over for kommune og som regnskabsbilag, gemmes visse oplysninger dog uanset at profilen er slettet i op til 5 år af hensyn til regnskabsloven. Disse oplysninger deles ikke med andre.

TGF har ikke adgang til jeres betalingskort oplysninger – det sker hos DIBS/Nets. Vi har lov til at iværksætte trækning af 2. rate af kontingent efter du er blevet varslet på forhånd.

Jeres færden på www.tgf.dk bliver registreret af klubmodul som er vores administrations system udbyder. Der lægges en eller flere cookies på din computer for at kunne give dig den bedste oplevelse og holde styr på om du er logget ind. www.tgf.dk kan ikke anvendes uden at acceptere denne cookie.

Se også en mere detaljeret privatlivspolitik på vores hjemmeside www.tgf.dk

Fortrydelsesret

Du skal være opmærksom på, at nogle hold bliver hurtigt overtegnede, så det anbefales at tilmelde sig holdet inden sæsonstart.

Hvis du mod forventning efter to-tre ugers træning fortryder din tilmelding, kan du få pengene retur ved at skrive en mail til kontingent@tgf.dk. Udmelding herefter kan imødekommes, men betaling er bindende. Hvis du først starter på et hold efter nytår (ikke muligt på alle hold), nedsættes kontingent tilsvarende.

Yderligere oplysninger

Ønsker du yderligere oplysninger om de enkelte hold, er du meget velkommen til at kontakte vores trænerrepræsentant på info@tgf.dk.

Sæsonen for de enkelte hold er angivet i programmet. Bemærk, at sæsonen generelt er længere end i andre foreninger, og at nogle hold træner hele skoleåret.

Visse hold opretholder træning i skoleferierne, og der vil især på konkurrence og opvisningshold være ekstra træninger gennem sæsonen. Dette oplyses så vidt muligt ved sæsonstart.

Alle henvendelser vedrørende tilmelding, udmeldelse og betaling skal ske til foreningen på mailadressen kontingent@tgf.dk.

SPONSORER / SAMARBEJDSPARTNER

TGF samarbejder med Sportsmaster og Hummel om levering af træningstøj med tryk/logo samt instruktør tøj.



Adresserne på de steder, hvor TGF træner:

Torstorp Hallen og Salen

v/ Torstorp Skole

Torstorpvej 3

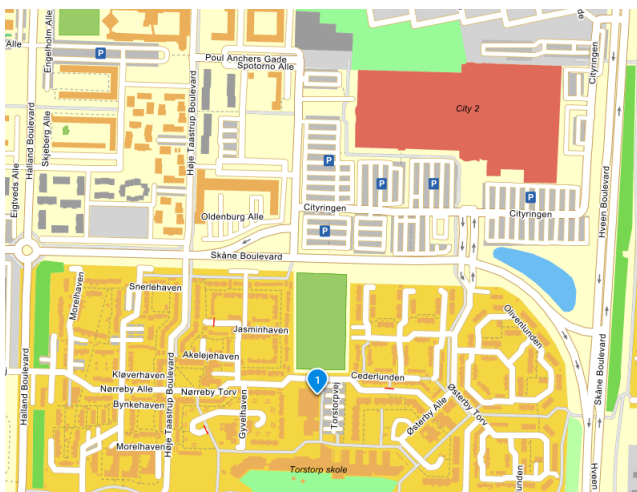
2630 Taastrup

Tumlesalen

v/ Torstorp Skole

Torstorpvej 1

2630 Taastrup



Springcenteret Nærheden

v) Læringscenter Nærheden

Sejlbjerg Allé 5

2640 Hedehusene

