

Sæsonprogram 2024-205



For de aller mindste

BabyGym 3-6 mdr. (Hold 1b+v – 4b+v)

Piger og Dreng 3-6 mdr. (med en voksen)
Træner i SpringCenter Nærheden, Lille sal

Kom og leg med din baby. Til babygymnastik 3-6 måneder leger vi med alle de motoriske grundelementer, som at krybe, gribe, rulle, trille m.fl. Træningen har fokus på både baby og mor/far. Derfor skal både baby og én voksen tilmeldes holdet.

På holdet har vi fokus på at få skabt et solidt fundament for de små børn, så de både bliver mere fortrolige med deres krop, får stimuleret sanserne og samtidig får lysten til selv at tumle og bevæge sig. Alle øvelser og lege kan tilpasses den enkeltes babys motoriske behov. Træningen varer 45 minutter, hvor der er masser af plads til både at amme, pusle mm.

Holdet forløber over 8 uger, hvorefter man kan tilmelde sig BabyGymnastik 6-12 måneder. Du kan med fordel tilmelde dig begge hold fra sæsonstart af, så det passer periodevis – så er du sikker på, at der er plads.

Du kan også starte på holdet hvis din baby i løbet af forløbet fylder mere end 6 måneder.

- 1.Forløb: 4. september - 23. oktober
- 2.Forløb: 30. oktober - 18. december
- 3.Forløb: 8. januar - 5. marts
- 4.Forløb: 12. marts - 7. maj

Der er ikke træning i efterårsferien (uge 42), juleferien (uge 52 og 1), vinterferien (uge 8) og påskeferien (uge 16)

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte trænerne på mail:
Nathalie: Nathalie@rove.dk

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BabyGym 1 (3-6 mdr.)	Onsdag kl.14.15- 15.00	Nathalie Olsen	D.4.sep.2024	D.23.okt.2024	Kr.350
BabyGym 1 (voksen)	Onsdag kl.14.15- 15.00	Nathalie Olsen	D.4.sep.2024	D.23.okt.2024	Kr.150

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BabyGym 2 (3-6 mdr.)	Onsdag kl.14.15- 15.00	Nathalie Olsen	D.30.okt.2024	D.18.dec.2024	Kr.350
BabyGym 2 (voksen)	Onsdag kl.14.15- 15.00	Nathalie Olsen	D.30.okt.2024	D.18.dec.2024	Kr.150

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BabyGym 3 (3-6 mdr.)	Onsdag kl.14.15- 15.00	Nathalie Olsen	D.8.jan.2025	D.5.marts 2025	Kr.350
BabyGym 3 (voksen)	Onsdag kl.14.15- 15.00	Nathalie Olsen	D.8.jan.2025	D.5.marts 2025	Kr.150

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BabyGym 4 (3-6 mdr.)	Onsdag kl.14.15- 15.00	Nathalie Olsen	D.12.marts 2025	D.7.maj 2025	Kr.350
BabyGym 4 (voksen)	Onsdag kl.14.15- 15.00	Nathalie Olsen	D.12.marts 2025	D.7.maj 2025	Kr.150

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

BabyGym 6-12 mdr. (Hold 5b+v – 8b+v)

Piger og Drengene 6-12 mdr. (med en voksen)
Træner i SpringCenter Nærheden, Lille sal

Kom og leg med din baby. Til babygymnastik 6-12 måneder leger vi med alle de motoriske grundelementer, som at krybe, kravle, gå, rulle, trille m.fl. Træningen har fokus på både baby og mor/far. Derfor skal både baby og én voksen tilmeldes holdet.

På holdet har vi fokus på at få skabt et solidt fundament for de små børn, så de både bliver mere fortrolige med deres krop, får stimuleret sanserne og samtidig får lysten til selv at tumle og bevæge sig. Alle øvelser og lege kan tilpasses den enkeltes babys motoriske behov.

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Træningen varer 45 minutter, hvor der er masser af plads til både at amme, pusle mm. Holdet forløber over 8 uger, hvorefter man kan tilmelde sig vores Forældre-Barn 1-3 år, og fortsætte den gode træning og hyggelige samvær.

Man kan også starte på holdet hvis din baby i løbet af forløbet fylder mere end 12 måneder.

Aldersgruppen på holdet strækker sig over 6 måneder, og det er derfor muligt at tilmelde sig holdet 2 gange i træk, hvis man ønsker dette.

- 1.Forløb: 4. september - 23. oktober
- 2.Forløb: 30. oktober - 18. december
- 3.Forløb: 8. januar - 5. marts
- 4.Forløb: 12. marts - 7. maj

Der er ikke træning i efterårsferien (uge 42), juleferien (uge 52 og 1), vinterferien (uge 8) og påskeferien (uge 16)

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte trænerne på mail:

Nathalie: Nathalie@rove.dk

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BabyGym 1 (6-12 mdr.)	Onsdag kl.15.15 - 16.00	Nathalie Olsen	D.4.sep.2024	D.23.okt.2024	Kr.350
BabyGym 1 (voksen)	Onsdag kl.15.15- 16.00	Nathalie Olsen	D.4.sep.2024	D.23.okt.2024	Kr.150

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BabyGym 2 (6-12 mdr.)	Onsdag kl.15.15 - 16.00	Nathalie Olsen	D.30.okt.2024	D.18.dec.2024	Kr.350
BabyGym 2 (voksen)	Onsdag kl.15.15- 16.00	Nathalie Olsen	D.30.okt.2024	D.18.dec.2024	Kr.150

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BabyGym 3 (6-12 mdr.)	Onsdag kl.15.15 - 16.00	Nathalie Olsen	D.8.jan.2025	D.5.marts 2025	Kr.350

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

BabyGym 3 (voksen)	Onsdag kl.15.15- 16.00	Nathalie Olsen	D.8.jan.2025	D.5.marts 2025	Kr.150
-----------------------	------------------------------	----------------	--------------	-------------------	--------

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BabyGym 4 (6-12 mdr.)	Onsdag kl.15.15 - 16.00	Nathalie Olsen	D.12.marts 2025	D.7. maj 2025	Kr.350
BabyGym 4 (voksen)	Onsdag kl.15.15- 16.00	Nathalie Olsen	D.12.marts 2025	D.7.maj 2025	Kr.150

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Børnegymnastik sammen med en voksen

Forælder/Barn 1-3 år (Hold 9b+v)

Piger og Dreng 1-3 år (med en voksen)

Træner på Torstorp skole i salen/hallen

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 vi 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. én voksen tilmeldes holdet. Både børn og voksne skal have det sjovt, men vigtigst er, at børnene lærer en masse gymnastik, leg og kropskontrol.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
ForældreBarn 1-3 år	Lørdag kl.9.00 - 10.00	Caroline Lindblad Kristian Lindblad	D.7.sep.2024	D.12.april 2025	Kr.1200
ForældreBarn (voksen)	Lørdag kl.9.00 - 10.00	Caroline Lindblad Kristian Lindblad	D.7.sep.2024	D.12.april 2025	Kr.150

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Spring & Leg 3-6 år (Hold 10b+v)

Piger og Dreng 3-6 år (med en voksen)

Træner på Torstorp skole i salen/hallen

Holdet er ramme for motorisk træning samt indledende spring, rytme og akrobatiske øvelser for børn. Holdet er for børn og voksne, hvor alle bliver en del af aktiviteterne og samværet. Derfor skal både barn og min. én voksen tilmeldes holdet. Vi hjælpes ad med redskaber. Vi benytter skum- og legeredskaber, musik samt fantasien og udnytter forholdet mellem store og små i familien til at give alle en sjov og legende træning.

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Spring & Leg 3-6 år	Lørdag kl.10.00 - 11.00	Caroline Lindblad Kristian Lindblad	D.7.sep.2024	D.12.april 2025	Kr.1200
Spring & Leg (voksen)	Lørdag kl.10.00 - 11.00	Caroline Lindblad Kristian Lindblad	D.7.sep.2024	D.12.april 2025	Kr.150

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Spring & Leg 3-4 år (Hold 11b+v)

Piger og Dreng 3-4år (med en voksen)
Træner på Torstorp skole i salen

Redskaber, gymnastik, leg, og sang er grundpillerne på dette hold, hvorigennem vi udvikler børnenes sanser og motoriske færdigheder. Vi skal lave samarbejdsøvelser, sanglege og masser af redskabsbaner, så vi lærer at bruge disse. 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.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Spring & Leg 3-4 år	Mandag kl.16.30 - 17.15	TGF-instruktør	D.2.sep.2024	D.7.april 2025	Kr.1000
Spring & Leg (voksen)	Mandag kl.16.30 - 17.15	TGF-instruktør	D.2.sep.2024	D.7.april 2025	Kr.150

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Spring & Leg 4-6 år (Hold 12 & Hold 13)

Piger og Dreng 4-6 år
Træner på Torstorp skole i salen

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Det er muligt at tilmelde sig træning enten tirsdag eller torsdag, eller tilmelde sig begge hold.

Dette hold er for barnet, der er klar til/ eller skal lære at være alene i hallen, uden forældre. Her vil fokus 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 derefter lave en masse gymnastik på sjove redskabsbaner.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Spring & Leg 4-6 år	Tirsdag kl.16.30 - 17.30	Lise Grønlund Freja Jeppesen	D.3.sep.2024	D.8.april 2025	Kr.1000

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Spring & Leg 4-6 år	Torsdag kl.16.30 - 17.30	Lise Grønlund Freja Jeppesen	D.5.sep.2024	D.10.april 2025	Kr.1000

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Familiemotion

FamilieFit 4-10 år (Hold 14b+v)

Piger og Drengene 4-10 år (med voksen/voksne)

Træner på Torstorp skole i hallen

Holdet hvor hele familien skal være aktive og træne sammen. Børnene er mellem 4 og 10 år, og man kan deltage med flere børn og begge forældre/voksne. Vi skal alle have sved på panden, mens vi leger, laver akrobatik, samt styrke- og gymnastiske øvelser.

Der er ingen krav ift. evner, så længe du og familien har lyst til at bevæge jer og give den max gas sammen.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
FamilieFit 4-10 år (pr. barn)	Mandag kl.16.30 - 17.30	Laila Andersen	D.2.sep.2024	D.7.april 2025	Kr.1000
FamilieFit (pr voksen)	Mandag kl.16.30 - 17.30	Laila Andersen	D.2.sep.2024	D.7.april 2025	Kr.1000

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Gymnastik for børn 4-11 år

Spring & Rytme 6-8 år (Hold 15 & Hold 16)

Piger og Dreng 6-8 år

Træner på Torstorp skole i hallen

Det er muligt at tilmelde sig træning enten tirsdag eller torsdag, eller tilmelde sig begge hold.

Dette hold er for børn, som elsker at bevæge sig, om det er til musik eller hoppende rundt i et spring. Holdet er både for nybegynderen, som ønsker at snuse til gymnastikken, men også for børn, som har gået til gymnastik før. På holdet vil vi dygtiggøre os inden for både spring og rytme, hvilket 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.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
SpringRytme Mikro 6-8 år	Tirsdag kl.16.30 – 17.45	Simone Hansen Frederikke Hansen Julie Frohn	D.3.sep.2024	D.22.april 2025	Kr.1300

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
SpringRytme Mikro 6-8 år	Torsdag kl.16.30 – 17.45	Julie Frohn	D.5.sep.2024	D.24.april 2025	Kr.1300

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Spring & Rytme 9-11 år (Hold 17)

Piger og Dreng 9-11 år

Træner på Torstorp skole i hallen.

Dette hold er for børn, som godt kan lide at springe og lave rytmeserier, og som gerne vil udvikle

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

sine gymnastiske færdigheder. Holdet er både for nybegynderen, som ønsker at snuse til gymnastikken, men også for børn, 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.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
SpringRytme Mini 9-11 år	Torsdag kl.17.30 - 19.00	Lise Grønlund Casper Therkildsen Julie Frohn	D.5.sep.2024	D.24.april 2025	Kr.1400

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Gymnastik for uge mellem 12 og 17 år

Spring & Rytme 12-17 år (Hold 18)

Piger og Dreng 12-17 år

Træner på Torstorp skole i hallen.

Dette hold er for gymnaster, som godt kan lide at springe og lave rytmeserier, og som gerne vil udvikle sine gymnastiske færdigheder. Holdet er både for nybegynderen, som ønsker at snuse til gymnastikken, men også for den mere øvede gymnast. På holdet skal vi dygtiggøre os inden for spring, og ligeledes arbejde med rytmeserier til musik. Så elsker du at springe og give den gas, 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.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
SpringRytme Junior 12-17 år	Tirsdag kl.18.00 - 20.00	Simone Hansen Frederikke Hansen Julie Frohn Lise Grønlund	D.3.sep.2024	D.22.april 2025	Kr.1500

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Gymnastik for 16+

HaveForeningen (Hold 25)

Træner i SpringCenter Nærheden

Er du tidligere opvisnings- eller konkurrencegymnast, som har lyst til at komme i gang igen? Eller måske nybegynder med en masse mod til at give springgymnastik et skud? Så er HaveForeningen ideel for dig.

Dette holds mission er at tilbyde lækre faciliteter til gymnaster, som ikke helt er 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 med det fælles mål at have nogle hyggelige timer med masser af spring. Så om dit niveau er til den skæve kolbøtte, full-half eller noget helt tredje, så er du velkommen i HaveForeningen. Holdet deltager i TGF's lokal-opvisning.

Ønsker du mulighed for at springe to gange om ugen, kunne DukOpOgHop måske også være en mulighed. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
HaveForeningen	Søndag kl.10.00 - 12.00	Christian Tyroll Caroline Lindblad Kristian Lindblad	1.sep. 2024	D.22.juni 2025	Kr. 1400

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

DukOpOgHop (Hold 30, Hold 31 & Hold 32)

Kvinder og Mænd 16+ år

Træner i SpringCenter Nærheden

Duk Op og Hop (DOOH), er et helt unikt hold for alle spring-gymnaster fra 16 år, som ønsker en fleksibel tilgang til springtræning i et af Danmarks flotteste springcentre.

Holdet tilbyder komplementerende træning til rep- og konkurrence gymnaster, samt gymnaster der ønsker en uforpligtende ugentlig træning, hvor egen udvikling er i fokus.

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Holdet vil igennem sæsonen tilbyde event-træninger med eksterne undervisere, som har kompetencer indenfor bane og trampet.

I tillæg tilbyder DOOH træningsforløb i samarbejde med SFG Performance, hvor den enkelte gymnasts udvikling tilrettelægges i samarbejde med Benjamin Kristensen fra SFG. Her vil der minimum 2 gange igennem sæsonen blive afholdt fysisk test i forbindelse med træningen.

Kontingent:

Årskontingent for hele sæsonen	DKK 1.200,00
Årskontingent inkl. Forløb hos SFG	DKK 2.500,00
DOOH enkelt-træning, pr gang (mobilepay-betaling i Springcentret) (første gang skal betalingen ske ved tilmelding inde på hjemmesiden)	DKK 50,00
DOOH Event-træning, pr. gang (mobilepay-betaling i Springcentret)	DKK 100,00

Træninger i august er prøve-træninger med endelige tilmelding til den officielle sæsonstart første uge i september.

Skulle man have lyst til at fyre sine spring af til vores Lokalopvisning, så er man meget velkommen til at aftale dette med holdets instruktører, og ligeledes meget velkommen til, efter opvisningen, at blive og hygge med mad, drikke og lidt rundbold.

Ønsker du mulighed for at springe to gange om ugen, kunne HaveForeningen måske også være en mulighed. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
DukOpOgHop (Årskontingent)	Onsdag kl.19.30 - 21.30	Jeppe Desler Jesper Daugaard Jesper Kongsfelt Kristian Lindblad	D.14.aug.2024	D.18.juni 2025	Kr. 1200

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
DukOpOgHop (+ SFG)	Onsdag kl.19.30 - 21.30	Jeppe Desler Jesper Daugaard Jesper Kongsfelt Kristian Lindblad	D.14.aug.2024	D.18.juni 2025	Kr. 2500

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
DukOpOgHop (enkelt-)	Onsdag kl.19.30 -	Jeppe Desler Jesper Daugaard	D.14.aug.2024	D.18.juni 2025	Kr. 50

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

træning oprettelse ved 1. træning)	21.30	Jesper Kongsfelt Kristian Lindblad			
--	-------	---	--	--	--

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

TeamGym (konkurrencehold)

TeamGym MikroPiger (TGN) (Hold 60)

Piger, 7-10 år

Træner i SpringCenter Nærheden

Holdet 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 TGN MikroPiger.

Gennem sæsonen vil holdet deltage i et par opvisninger, og det forventes at en stor del af pigerne også vil deltage i TeamGym-konkurrencerne.

I forbindelse med deltagelse i konkurrencer og opvisninger kan der være ekstra udgifter, primært til transport.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte trænerne på mail:

Katrine: k.hartvig@live.dk

Hold	Tid		Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
TeamGym MikroPiger (7 – 10 år)	Mandag kl.16.30- 19.00	Spring	Katrine Hartvig Marie Nissen Victoria Ilg Alexander Lilja Victoria Sommer Victoria Radboy Karoline Bjerger Mathilde Ubaghs Freja Rolsted	D.12.aug.2024	t.o.m. uge 24	Kr.4750
	Onsdag kl.17.00- 19.00	Spring				
	Søndag kl.16.00- 18.00	Rytme				

TeamGym MikroDrenge (TGN) (Hold 61)

Drenge, 7-10 år

Træner i SpringCenter Nærheden.

Holdet er et TeamGym hold for drenge i alderen 7-10 år. Der er to obligatoriske ugentlige træninger, én med springfokus og én med rytmefokus + lidt spring. Holdet er for friske drenge, der har lyst til at udfolde sig i et miljø hvor sjov og kammeratskab vægtes højt. Holdet deltager i GymDanmarks TeamGym aspirant-konkurrence, og i et par opvisninger. Vi forventer, at du har lyst til at træne og lære alle TeamGyms discipliner, møder til begge ugentlige træninger, og har mod på at kaste dig ud i noget nyt.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte trænerne på mail:

Julian: j.forcemann@gmail.com

Hold	Tid		Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
TeamGym MikroDrenge (7 – 10 år)	Tirsdag kl.16.30- 18.00	Spring	Julian Forsmann Avneet Kalsi Casper Therkildsen Vanessa Semitoje	D.13.aug.2024	t.o.m. uge 24	Kr.3050
	Søndag kl.10.00- 11.30	Rytme + Spring				

TeamGym MiniPiger (TGN) (Hold 62)

Piger 11-13 år (må dog gerne fylde 14 år i konkurrenceåret 2025)

Træner i SpringCenter Nærheden

MiniPiger er et TeamGym hold for piger, som er minimum 11 år og maksimum 14 år i konkurrenceåret (2025). Holdet deltager i TeamGym konkurrencer samt udvalgte opvisninger. Vi har tre obligatoriske ugentlige træninger, én fokuseret på rytme og to på spring. For at sikre den bedst mulige træning for hver enkelt gymnast, opdeles vores MiniPiger i grupper efter deres niveau i løbet af sæsonen. Disse grupper dannes af vores træner-team og tager hensyn til den enkelte gymnasts færdigheder og engagement. Hos TGN MiniPiger garanterer vi et højt engageret

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

trænersteam, der skaber et trygt træningsmiljø. Udover at fokusere på den individuelle udvikling vægter vi også det sociale sammenhold og trivsel på holdet. Vi stræber efter at knokle, grine og vokse som hold og individuelt. Som gymnast på TGN MiniPiger forventer vi, at du er seriøs, engageret og passer din træning. Vi ønsker at udfordre dig på alle områder af din træning, herunder spring-, rytme- og styrketræning. Vi prioriterer træningen højt og forventer, at den kommer før sociale arrangementer. Mens der ikke er et fast niveaukrav, vil det være en fordel at have erfaring inden for gymnastik, herunder spring- rytmegymnastik, samt en god grundform. Du vil få mulighed for at træne med andre gymnaster på samme niveau og med samme ambitionsniveau.

MiniPiger træner: Onsdag kl.16.30-20.00* (rytme); torsdag kl.16.30-19.00** (spring); søndag kl.12.00-14.30 (spring).

Derudover er der en frivillig springtræning: mandag kl.18.00-20.00.

*Rytmetræningen vil blive delt op i to sessioner i løbet af sæsonen for hver sin træningsgruppe.

**Nogle torsdage vil træningstiden være fra kl.16.30-18.30. Instruktørerne giver besked herom.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte trænerne på mail:

Camilla: camillahede@outlook.dk

Hold	Tid		Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
TeamGym MiniPiger (11 – 13 år)	Onsdag kl.16.30- 20.00	Rytme	Andrea Evers Thilde Brydesholt Nathalie Olsen Maria Blæsberg	D.15.aug.2024	t.o.m. uge24	Kr.4750
	Torsdag kl.16.30- 19.00*	Spring	Karoline Bjerger Mathilde Ubags Gustav Meyhoff Camilla Hede Jeppe Damgaard Lærke Maahr Andreas Kjeldsen			
	Søndag kl.12.00- 14.30	Spring				
	(mandag kl.18.00- 20.00)	Frivillig				

*Nogle torsdage vil træningstiden være fra kl.16.30-18.30. Instruktørerne giver besked herom.

TeamGym MiniDrenge (TGN) (Hold 63)

Drenge 10-13 år (må dog gerne fylde 14 år i konkurrenceåret 2025)

Træner i SpringCenter Nærheden

MiniDrenge er et TeamGym hold for drenge, som er minimum 10 år og maksimum 14 år i konkurrenceåret (2025). Holdet deltager i GymDanmarks TeamGym talent-konkurrencer samt i udvalgte opvisninger. Der er 3 obligatoriske ugentlige træninger, én rytmetræning og to springtræninger.

Holdet er for friske drenge, der har lyst til at udfolde sig i et miljø hvor sjov og kammeratskab vægtes højt. Der er ikke noget krav til niveau, dog er det en fordel med gymnastik-erfaring. Det vigtigste er dog, at gymnasterne har lyst til at blive udfordret og har mod på at rykke sig til træning. Dette gælder i alle aspekter af træningen, både spring, rytme og den dertilhørende styrketræning, som vægtes højt.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte trænerne på mail:

Avneet: Kaurkalsiavneet@gmail.com

Hold	Tid		Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
TeamGym MiniDrenge (10 – 13 år)	Tirsdag kl.17.00- 19.00	Spring	Avneet Kalsi Vanessa Semitoje Alexander Lilja Julian Forsmann	D.13.aug.2024	t.o.m. uge 24	Kr.3450
	Torsdag kl.17.00- 19.00	Rytme	Casper Therkildsen Emilie Sandstrøm			
	Søndag kl.10.00- 12.00	Spring				

TeamGym JuniorPiger (TGN) (Hold 64)

Piger 14-16 år (må dog gerne fylde 17 år i konkurrenceåret 2025)

Træner i SpringCenter Nærheden

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Holdet er et TeamGym hold for piger, som er minimum 14 år og maksimum fylder 17 år i konkurrenceåret (2025). Holdet deltager i GymDanmarks TeamGym konkurrencer og udvalgte opvisninger. Der er 3 obligatoriske ugentlige træninger, en rytme- og to spring-træninger inkl. styrketræning. Derudover har holdet en extra valgfri springtræning.

Det kan du forvente af os

Vi tilbyder et engageret træner-team, som danner rammerne for et trygt træningsmiljø, som bla. har fokus på den enkelte gymnasts udvikling, men lige så vigtigt det sociale sammenhold og trivsel på holdet. Vi skal knokle, grine og udvikle os hver især, og sammen som hold. Der bliver afholdt sociale arrangementer i løbet af sæsonen, som har til formål at ryste pigerne sammen og give dem oplevelser med hinanden.

Det forventer vi af dig

Som gymnast på TGN JuniorPiger forventer vi, at du er seriøs, engageret og passer din træning. Derudover forventes det, at træninger prioriteres højt og over sociale arrangementer.

Kontakt

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte trænerne på mail:

Lasse: lasseholmgaard@gmail.com,

Jeppe: jeppe_damgaard@yahoo.dk

Hold	Tid		Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
TeamGym JuniorPiger (14 -16 år)	Tirsdag kl.18.00- 21.00	Rytme	Lasse Holmgaard Jeppe Damgaard Cecilie Eschricht Lea Jensen	D.13.aug.2024	t.o.m. uge 24	Kr.4750
	Torsdag kl.18.00- 20.00	Spring				
	Søndag kl.14.00- 17.00	Spring				
	(Mandag kl.18.00- 20.20)	Frivillig				

TeamGym SeniorDamer (TGN) (Hold 66)

Piger fra 18 år
Træner i SpringCenter Nærheden.

Velkommen til TeamGym NærHedens seniordamer! Dette hold er skabt til piger, der ønsker at blive en del af et godt træningsmiljø og udfordre sig selv inden for TeamGym.

Vores hold er dedikeret til at hjælpe seniordamer med at opnå deres fulde potentiale inden for TeamGym. Vi arbejder hårdt på at skabe et træningsmiljø, der inspirerer og motiverer vores gymnaster til at nå deres mål. Vi tror samtidig på, at glæde og latter spiller en hovedfaktor i gymnasternes udvikling.

Du vil få mulighed for at udvikle dine færdigheder gennem specialiseret træning og vejledning fra vores trænere. Vi fokuserer på at forbedre både gymnastiske færdigheder og fysisk styrke gennem træningen.

Vi deltager i GymDanmarks konkurrencer på regionalt og nationalt niveau samt udvalgte opvisninger.

Hvis du er klar til at tage din gymnastik til det næste niveau og være en del af et fedt fællesskab, så kom og join os!

Kontakt

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte trænerne på mail:

Lasse: lasseholmgaard@gmail.com

Hold	Tid		Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
TeamGym SeniorDamer (fra 18 år)	Tirsdag kl.19.30- 22.00	Spring	Lasse Holmgaard Frederik Lundborg	D.13.aug.2024	t.o.m. uge 24	Kr.4750
	Onsdag kl.19.30- 22.00	Rytme				
	Søndag kl.16.00- 19.00	Spring				

Motion

Styrke, Puls & Motion (Hold 20)

Kvinder og Mænd 18+ år

Træner på Torstorp skole i hallen

Vi koncentrerer os om hård fysisk træning, 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, og hvor 2 træninger aldrig er ens (CrossGym koncept). Der kræves ingen forudsætninger for at deltage på holdet – men vi forventer at du medbringer godt humør og er klar til at svede.

Ønsker du efter en god omgang styrke- og konditionstræning at kombinere det med lidt spring, så tilmeld dig også SideSpringet, som træner lige efter dette hold. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Styrke, Puls & Motion	Mandag kl.17.30 - 18.30	Teis Rindum	D.12.aug.2024	D.16.juni 2025	Kr. 900

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

SideSpringet (Hold 21)

Kvinder og Mænd 25+ år

Træner på Torstorp skole i hallen

Holdet er for dig, der ønsker motion og springtræning uanset niveau. Evt. forældre, der på egen krop vil mærke den træning, børnene går til. Det er først og fremmest meningen, at vi skal have det sjovt.

Det er kutyme, at SideSpringet varmer op med StyrkePuls & Motion-holdet, som træner i timen før, for så derefter at springe på redskaberne. I så fald skal man tilmelde sig begge hold. Ønsker man ikke at bruge StyrkePuls & Motions-holdet som opvarmning, skal man selv sørge for at varme op inden SideSpringets træning starter.

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Vi hjælpes ad med redskaber og til tider også med modtagning, Holdet deltager i TGF's egen lokalopvisning.

Ønsker du at blive varmet godt og grundigt op inden SideSpringet træning, så tilmeld dig StyrkePuls & Motion, der træner lige inden dette hold. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
SideSpringet	Mandag kl.18.30 - 19.30	Jakob Peterhänsel	D.2.sep.2024	D.16.juni 2025	Kr. 900

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

FastFit (Hold 26 & Hold 27)

Kvinder og Mænd 16+ år

Mandag: Træner i SpringCenter Nærheden

Torsdag: Træner på Torstorp skole i salen

Det er muligt at tilmelde sig træning enten mandag eller torsdag, eller tilmelde sig begge hold.

30min – længere tid behøver træning ikke at tage.

Styrke. Høj intensitet. Og plads til grin.

Vi arbejder med egen kropsvægt (gys), så det eneste du skal medbringe, er dig selv, vand og et håndklæde. Evt. en trænings- eller yoga-måtte til at ligge på.

Lyder det som noget for dig, så kom og giv den gas.

Hvis du efter de 30min har brug for at komme helt ned i gear, så meld dig på vores FysioFlow-hold og få det maximale ud af begge træningsformer.

Ønsker du mulighed for at kombinere styrke- og konditionstræningen med bevægelighed og udspænding, så tilmeld dig også gerne FysioFlow-holdet, der træner lige efter dette hold. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
FastFit (springcentret)	Mandag kl.17.00 - 17.30	Werge	D.2.sep.2024	D.12.maj 2025	Kr. 500

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
FastFit (Torstorp)	Torsdag kl.18.00 - 18.30	Werge	D.5.sep.2024	D.15.maj 2025	Kr. 500

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

FysioFlow (Hold 28 & Hold 29)

Kvinder og Mænd 16+ år

Mandag: Træner i SpringCenter Nærheden

Torsdag: Træning på Torstorp skole i salen

Det er muligt at tilmelde sig træning enten mandag eller torsdag, eller tilmelde sig begge hold.

FysioFlow 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.

FysioFlow 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 glidet mellem alle disse lag en stor betydning for vores bevægelighed og velvære.

Ved inaktivitet, aldring, stress og stillesiddende arbejde, nedsættes glidet 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.

FysioFlow handler om at stimulere glidet 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.

Ønsker du mulighed for at effektivisere FysioFlow-træningen, og kombinere bevægelighed og

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

udspænding med styrke- og konditionstræning, så tilmeld dig også FastFit-holdet, som træner lige inden dette hold. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
FysioFlow (i Nærheden)	Mandag kl.17.30 - 18.30	Werge	D.2.sep.2024	D.12.maj 2025	Kr. 1000

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
FysioFlow (på Torstorp)	Torsdag kl.18.30 - 19.30	Werge	D.5.sep.2024	D.15.maj 2025	Kr. 1000

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Rend og hop for sjæl og krop - kun for kvinder (Hold 24)

Kvinder og Mænd 25+ år

Træner på Torstorp skole i salen

Smil, sved og snak er tre elementer, der vil være i fokus til hver træning. Tag din veninde, nabo eller mor med til en times træning, eller kom og få nye bekendtskaber. Det vigtigste til hver træning er, at vi sammen får rørt os til god musik, som er til at synge med på, og har fået sved på panden mellem latter og store smil. Efter en times træning vil vi runde af med en god gang snak - for nu er vi jo endelig kommet afsted sammen.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Rend og hop for sjæl og krop - kun for kvinder	Torsdag kl.19.30 - 20.30	Lise Grønlund	D.5.sep.2024	D.24.april 2025	900

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

GymnastikCross (Hold 23)

Kvinder og Mænd 18+ år

Træner på Torstorp skole i salen

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 at du kommer til at mærke steder på kroppen, som du ikke kendte. 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.

Ønsker du mere træning, så kig evt. på vores Yoga-, FysioFlow-, eller et af spring-holdene – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
GymnastikCross	Tirsdag kl.18.00- 19.00	Søren Forsmann	D.3.sep.2024	D.13.maj 2025	Kr. 900

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Dans

Dans & Rytme (Hold 22)

Kvinder 25+ år

Træner på Torstorp skole i salen

Med baggrund i både dansens og konkurrence-gymnastikken verden, bliver dette et hold, hvor vi skal lave serier, der både læner sig op ad den klassiske rytmiske gymnastik, men også dans inden for hiphop/ragga. Vi skal have sved på panden, grine, lave fede serier, få trænet og bevæge os til musik. Sammen sætter vi rammen for holdet med henblik på eventuelle opvisninger. Om du tidligere har dyrket konkurrence- eller opvisnings-gymnastik, dans eller noget helt andet, så er alle velkomne. Vi skal udvikle os og blive gode sammen.

Ønsker du mere træning, så kig evt. på vores GymnastikCross-, Yoga-, FysioFlow-, eller et af spring-holdene – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Dans & Rytme	Mandag kl.17.30 - 19.00	Rikke Ravnø	D.2.sep.2024	D.12. maj 2025	Kr.1000

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Yoga

BørneYoga 4-6 år (Hold 40)

Piger og Dreng 4-6 år

Træner på Torstorp skole i tumlesalen

BørneYoga er en sjov, læringsfuld og ikke konkurrencepræget aktivitetsform, der bidrager til større kropsbevidsthed, ro og balance hos barnet. Vi arbejder med at udvikle sanserne igennem øvelser med åndedrættet, yogaøvelser og visualiseringsøvelser. Derudover udfordrer og styrker BørneYoga barnets motoriske færdigheder. Vi ønsker at give barnet mulighed for midlertidigt at skrue ned for sanseindtryk og larm, og blot være nærværende i egen krop og egne sanser bl.a. ved hjælp af afspænding, meditation og mindfulness.

Medbring din egen yogamåtte, men mor/far kan du lade blive derhjemme.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BørneYoga 4-6 år	Hver anden søndag kl.9.00 – 9.40	Linda Neiss Werge	1.sep. 2024	30. marts 2025	Kr.650

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

BørneYoga 7-10 år (Hold 41)

Piger og Dreng 7-10 år

Træner på Torstorp skole i tumlesalen

BørneYoga er en sjov, læringsfuld og ikke konkurrencepræget aktivitetsform, der bidrager til større kropsbevidsthed, ro og balance hos barnet. Vi arbejder med at udvikle sanserne igennem øvelser med åndedrættet, yogaøvelser og visualiseringsøvelser. Derudover udfordrer og styrker BørneYoga barnets motoriske færdigheder. Vi ønsker at give barnet mulighed for midlertidigt at skrue ned for sanseindtryk og larm, og blot være nærværende i egen krop og egne sanser bl.a. ved hjælp af afspænding, meditation og mindfulness.

Medbring din egen yogamåtte, men mor/far kan du lade blive derhjemme.

TAASTRUP GYMNASTIK FORENING

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
BørneYoga 7-10 år	Hver anden søndag kl.9.50 - 10.30	Linda Neiss Werge	1.sep. 2024	30. marts 2025	Kr.650

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Yoga (Hold 42 & Hold 43)

Kvinder og Mænd 16+ år
Træner på Torstorp skole i tumle-salen.

Det er muligt at tilmelde sig træning enten tirsdag eller torsdag, eller tilmelde sig begge hold.

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 yogamåtte, samt lysten til at have det rart. Ønsker du at få det maximale ud af din yoga-træning, så tilmeld dig både tirsdag og torsdag. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Yoga (tirsdag)	Tirsdag kl.17.30 – 18.45	Linda Neiss	D.3.sep.2024	D.20.maj 2025	Kr. 850

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Yoga (torsdag)	Torsdag kl.17.30 – 18.45	Linda Neiss	D.5.sep.2024	D.22.maj 2025	Kr. 850

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.

Lukket hold

Hockey (Hold 99)

Træner på Torstorp skole i salen

Lukket hold. Tilmelding kun efter aftale med holdet - mød op først.

Ønsker du mere træning, så kig evt på vores Yoga-, FysioFlow-, eller et af spring-holdene – mulighederne er mange.

Hold	Tid	Instruktør	Startdato	Slutdato	Pris
Hockey	Tirsdag kl.19.00 - 21.00	Søren Jeppesen	D.3.sep.2024	D.24.juni 2025	Kr. 450

Ved tilmelding på flere hold, gives 20% rabat på hold nr.2, 3 osv. Forælder-tilmelding og TGN-hold undtaget.