

# **SÆSON 2018/2019**



**Velkommen til sæsonen 2018/2019 i  
Taastrup Gymnastik Forening**

TGF er en aktiv forening med fokus på konkurrencegymnastik. Vi lægger vægt på, at alle kan være med og have det sjovt på alle niveauer trods fokus på konkurrencegymnastikken. Vi har gennem flere år udbudt børnegymnastik, TeamGym og motionsgymnastik. En lokal forankring samt samarbejde er nøgleord for TGF.

Den kommende sæson byder på flere ændringer og forbedringer i vores udbud. Den største ændring er dog vores samarbejde med Hedehusene gymnastik Forening (HGF) som vi annoncerede på generalforsamlingen. Samarbejdet går ud på at vi samler TeamGym konkurrence gymnastikken under en fælles overbygning - "TeamGym Nærheden" og udbyder alle TeamGym hold i fællesskab og stiller hold til konkurrencerne i fællesskab. Konceptet er prøvet af med stor succes på micro-/minidrenge i den forløbne sæson og vi håber derfor at alle vil bakke op om det i den kommende, så vi kan få skabt et STÆRKT og bæredygtigt fællesskab på alle TeamGym holdene.

Det er ekstremt vigtigt for både TGF men også HGF – fortsat at have vores lokale tilknytning i hhv. Taastrup og Hedehusene og derfor har TGF et godt program på Torstorp hvor vi har samlet al vores bredde-, børne- og motions gymnastik. Nu kan de fleste kan gå til gymnastik én gang om ugen fra 1-15 år og de voksne kan svede grundigt om mandagen. Drengene i alderen 8-10år skal dog fortsat til vores Hedehusene, hvor HGF har et godt tilbud til drenge i den alder der ikke vil/magter at gå til konkurrence gymnastik, men vil nøjes med én gang om ugen.

At TGF flere sæsoner i træk har haft voldsomt vokseværk og nu har over 450 aktive medlemmer viser, at vore instruktører gør det godt. De fleste af vore gymnaster holder ved år efter år, hvilket betyder meget for det sociale samvær. Der er dog altid plads til nye gymnaster på holdene. For alle hold gælder, at pladser tildeles efter "først til mølle"-princippet. Tøv derfor ikke – tag en hurtig beslutning og meld dig selv og/eller dit barn ind i en aktiv forening.

Et medlemskab i TGF er ikke blot adgang til jævnlig motion, men lige så vigtigt også samvær med andre gymnastikinteresserede gennem de mange arrangementer, som klubben selv står for eller deltager aktivt i.

Af arrangementer kan nævnes deltagelse i nationale som internationale stævner, mesterskabskonkurrencer (forbunds- og sjællandske mesterskaber), deltagelse ved DGI-sommerstævne mv.

TGFs bestyrelse og instruktører byder hermed velkommen til sæsonen 18/19.

# TGF aktivitetskalender for sæsonen 2018/2019

Dato	Aktivitet	Sted
19. – 20. januar 2019	Region Østdanmark Micro og Junior Mesterrækken	Roskilde
26. – 27. januar 2019	Region Østdanmark Mini og Senior mesterrækken	Ukendt
10. februar 2019	Morgenmadsgymnastik og generalforsamling	Taastrup
2. – 3. marts 2019	Region Østdanmark Talentrækken 1. runde - 1	Helsinge
9. – 10. marts 2019	Region Østdanmark Talentrækken 1. runde - 2	Helsinge
Dato ukendt, forvent medio marts 2019	Forårsdagene (opvisning)	Roskilde
16. – 17. marts 2019	Forbundsmesterskaberne micro 1. runde	Ukendt
23. – 24. marts 2019	Forbundsmesterskaberne mini 1. runde	Frederikshavn
30. – 31. marts 2019	Forbundsmesterskaberne junior 1. runde	Helsinge
6. april 2019	TGF lokalopvisning og foreningsfest	Taastrup
6. april 2019	Forbundsmesterskaberne senior 1. runde	Greve
13. – 14. april 2019	Region Østdanmark Talentrækken 2. runde	Greve
27. – 28. april 2019	Aspirant Øst	Helsinge
27. – 28. april 2019	Region Østdanmark Talentrækken 2. runde	Helsinge
4. – 5. maj 2019	Forbundsmesterskaberne micro 2. runde	Vejen
11. – 12. maj 2019	Forbundsmesterskaberne mini 2. runde	Roskilde
18. – 19. maj 2019	Forbundsmesterskaberne junior 2. runde	Randers
25. maj 2019	Forbundsmesterskaberne senior 2. runde	Randers
1. juni 2019	Danmarksmesterskaber – alle rækker (Winners final)	Brøndby
Dato ukendt, forvent juni 2019	Gymnastikdage ved fjorden	Roskilde

På GymDanmarks hjemmeside: [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) kan du se mere om de forskellige konkurrencer.

Enkelte datoer kan blive ændret, men kalenderen vil løbende blive opdateret på vores hjemmeside [www.TGF.dk](http://www.TGF.dk) samt Facebook: Søg efter "Taastrup Gymnastik Forening" på Facebook eller tryk på boksen herunder og bliv holdt opdateret med nyheder, billeder og videoer fra foreningens mange forskellige aktiviteter.

I løbet af efteråret vil der være tre søndage hvor træning i Springcenter er åben for alle medlemmer.



# Gymnastik for de allermindste

## Forældre/barn (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 vi forventer, at du hjælper til med redskaber og med til at lege/træne dit eget barn i de rammer, vi sætter op. Derfor skal både barn og forældre tilmeldes holdet. Både børn og voksne skal have det sjovt, men vigtigst er det, at børnene lærer en masse gymnastik, leg og kropskontrol. Håber vi ses til en masse sjov gymnastik og leg.

<u>Hold 1</u>	<u>Forældre/Barn</u>	<u>Årgang 2015-2017</u>	<u>Instruktører</u>
Lørdag	09:00 – 10:00	Torstorp	Ingelise Byberg
Sæson	08.09.18 – 27.04.19	Kr. 950,00 100,00 pr. forælder	Louise Werge

## Familiiegymnastik

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 indenfor aldersgruppen kan deltage med samme voksen.

<u>Hold 11</u>	<u>Familiiegymnastik</u>	<u>Årgang 2012-2015</u>	<u>Instruktører</u>
Lørdag	10:00 – 11:00	Torstorp	Anne Mee
Sæson	08.09.18 – 27.04.19	Kr. 950,00 100,00 pr. forælder	Laila Andersen (Dorte Forsmann) (Louise Werge)

## Børn 3-4 år med voksen

Med udgangspunkt i leg og skumredskaber arbejdes med gymnastikøvelser specifikt for børn i alderen ca. 3-4 år. Der fokuseres på børnenes træning og motoriske udvikling, og der skal deltage en voksen sammen med hvert barn, hvor begge bliver en del af gymnastikken. Vi benytter skumredskaber, legeredskaber, musik samt fantasien til at udnytte forholdet mellem den voksne og barnet til at skabe den legende og udviklende træning, der styrker både gymnastens motorik og giver kvalitetstid mellem voksen og barn. Den voksne, som deltager sammen med barnet, kan være en forælder, bedsteforælder eller lign. og behøver ikke være den samme hver træning.

<u>Hold 13</u>	<u>Børn 3-4 år</u>	<u>Årgang 2014-2015</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	16:30 – 17:30	Torstorp	Louise Werge
Sæson	03.09.18 – 08.04.19	Kr. 950,00	
		100,00 pr. forælder	



## Spring- og rytmegymnastik for børn, unge og voksne

TGF er en forening med gymnastik for alle og i denne sæson vil vi fortsætte med at udbyde hold til gymnaster, som 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.

### Piger 5-7 år

Dette hold er for friske piger, som ønsker at tilegne sig grundlæggende øvelser og færdigheder indenfor gymnastikken. Vi kommer vidt omkring på gymnastikkens redskaber, og med forskellige lege og musik i børnehøjde, kommer den enkelte til at udforske sit potentiale i springøvelser såvel som rytmeserier. Børnene skal kunne deltage uden at forældrene er til stede i hallen.

<u>Hold 14</u>	<u>Piger 5-7 år</u>	<u>Årgang 2011-2013</u>	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	16:30 – 17:30	Torstorp	Lise Grønlund
Sæson	04.09.18 – 23.04.19	Kr. 950,00	Louise Werge (Dorte Forsmann)

### Drenge 5-7 år

Dette hold er for friske drenge, som ønsker at tilegne sig grundlæggende øvelser og færdigheder indenfor gymnastik. Med en masse tons og lege samt musik i børnehøjde, kommer vi rundt på gymnastikkens redskaber og giver den enkelte mulighed for at udforske sit potentiale i både spring og rytme. Børnene skal kunne deltage uden forældrene er til stede i salen.

<u>Hold 15</u>	<u>Drenge 5-7 år</u>	<u>Årgang 2011-2013</u>	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	16:30 – 17:30	Torstorp	Søren Forsmann
Sæson	04.09.18 – 23.04.19	Kr. 950,00	Camilla Bang Hansen Palle Egemar

## Rytme piger 8 - 10 år

Hvis man ikke har prøvet gymnastik før, er dette et godt sted at starte. Dette hold er for gymnaster der har lyst til leg, rytmeserier og akrobatik. Der trænes dog også grundlæggende springøvelser og lidt "springrytme" (spring i takt til musik). Holdet deltager ikke i konkurrencer, men i lokalopvisningen, og andre opvisninger, hvis der er stemning for det. Musikken er i øjenhøjde med gymnasterne, og bruges sammen med rytmeredskaber og idrætslege til at give en aktiv træning for krop og hjerne.

<u>Hold 20</u>	<u>Rytme piger 8-10 år</u>	<u>Årgang 2008-2010</u>	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	17:30–18:30	Torstorp	Søren Forsmann
Sæson	04.09.18 – 11.06.19	Kr. 950,00	

## Spring piger aspiranthold 8 - 10 år

Dette hold er for piger som godt kan lide at springe og som gerne vil udvikle sine gymnastiske færdigheder. Holdet er både for nybegynderpigen, som ønsker at snuse til gymnastikken, men også for pigen, 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.

<u>Hold 21</u>	<u>Spring piger 8-10 år</u>	<u>Årgang 2008-2010</u>	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	17:30 – 19:00	Torstorp	Lise Grønlund
Sæson	04.09.18 – 11.06.19	Kr. 1.350,00	Dorte Forsmann

## Juniormix aspiranthold 11 - 15 år

Dette er et opvisningshold for drenge og piger i alderen 11-15 år og vi forventer at man deltager i alle opvisninger i løbet af sæsonen. Der vil være minimum tre opvisninger og et par ekstra weekendtræninger. Der er plads til alle niveauer og som gymnast på holdet, skal du deltage i både spring og rytme. Vi sætter stort fokus på fællesskabet på holdet og engagement i foreningen. I starten af sæsonen vil der komme et forældremøde med yderligere informationer.

<u>Hold 41</u>	<u>Juniormix 11-15 år</u>	<u>Årgang 2003-2007</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	17:00 – 19:00	Torstorp	Karoline Egebak
Sæson	03.09.2018 – 10.06.19	Kr. 1.550,00	Christian Tyroll Celina Hansen





## Seniormix 17+ år

Gymnastik for den øvede gymnast, 17+ år, som vil dygtiggøre sig inden for spring- og rytmegymnastik. Holdet består af en springside og en rytmeside, hvor der både er fokus på teknik og de færdige elementer.

Socialt samvær og fysisk udfordring prioriteres højt på Seniormix.

Der deltages i diverse opvisninger og stævner (ca. 10), herunder Stenbrostævnet og Forårsdagene i Roskilde.

Det er et krav til dig som gymnast, at du engagerer dig i den ugentlige træning, og deltager i samtlige opvisninger.

Det er muligt at deltage på holdet som turist, dog med forventning om, at du deltager på lige fod med det resterende gymnaster, i den tid du er tilmeldt holdet.

Det må forventes at der kommer en udgift på dragt og opvisningsgebyrer.

Holdet har første træning d. 29. august 2018.

Kom glad og få glæden ved gymnastikken.

### Spring side

<u>Hold 50</u>	<u>Seniormix 17+ år spring</u>	<u>Årgang 2000+</u>	<u>Instruktører:</u>
Mandag	20:00 – 22:00	Nærheden	Teis Rindum
Onsdag	20:00 – 22:00	Nærheden	Niels Holm
Sæson	29.08.18 – 12.06.19	Kr. 1.900,00	Tobias Dybmose

### Rytme side

<u>Hold 51</u>	<u>Seniormix 17+ år rytme</u>	<u>Årgang 2000+</u>	<u>Instruktører:</u>
Onsdag	20:00 – 22:00	Nærheden	Trine Floor
Sæson	29.08.18 – 12.06.19	Nærheden	Carina Straadt
		Kr. 1.250,00	

## Styrke, Puls & Motion (SPM)

Holdet er for mænd og kvinder over 18 år. 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.

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

<u>Hold 61</u>	<u>SPM</u>	<u>Årgang 1999+</u>	<u>Instruktør</u>
Mandag	18:30 – 19:30	Torstorp	Teis Rindum
Sæson	03.09.18 – 19.06.19	Kr. 650,00	



## TeamGym for børn og unge

TeamGym er en holdsport, hvor du:

- Laver en rytmisk serie til fri musik
- Springer på måtte/bane. Her sætter du en række spring sammen til én samlet serie
- Springer i trampet, som er en lille skrå trampolin. Her laver du f.eks. en salto

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

Træningen er alsidig og fokuser på smidighed, styrke og eksplosivet samt teamwork.

## TeamGym Nærheden

På baggrund af de gode erfaringer fra samarbejdet imellem TGFs og HGFs micro-/minidrenge i sæsonen 2017/2018 har der været en lyst fra instruktører og bestyrelser til at udvikle samarbejdet til foreningernes øvrige konkurrencehold. Samarbejdet muliggør en bedre udnyttelse af vores nye faciliteter (Springcenter Nærheden) og instruktørkompetencer. Gymnastisk vil det give mulighed for at kunne udfordre og udvikle vores gymnaster endnu mere.

Derfor vil vi i sæsonen 2018/2019 på alle konkurrencehold (TeamGym) lave et samarbejde på tværs af de to foreninger. Det betyder at vi har mulighed for at tilbyde micropiger, minidrenge, minipiger, juniordrenge, juniorpiger og senior konkurrencehold i den kommende sæson.

En arbejdsgruppe fra de 2 bestyrelser er i løbende dialog om samarbejdet på både den korte og lange bane. De har blandt andet allerede besluttet at strømline kontingentet og indholdet heraf. Det betyder at kontingentet for TeamGym holdene i de to foreninger er ens, og at der er indregnet udgifter til dragter og konkurrencelicens. Bestyrelserne og instruktørerne prøver så vidt det er muligt hele tiden, at være på forkant med eventuelle udfordringer og spørgsmål, et sådant samarbejde måtte bringe. Så henvend jer endelig hvis I har spørgsmål til samarbejdet og rammerne for dette. Har vi ikke et klart svar med det samme, lover vi, at det bliver drøftet i arbejdsgruppen.

## Micropiger 6 - 9 år - TeamGym

Holdet er for dig der gerne vil gå til konkurrence gymnastik. Gennem sæsonen vil du lære mange forskellige spring og en masse rytme.

Vi forventer, at du har lyst til at lære en masse gymnastik, møder til træning, hver gang, og har masser af mod til at kaste dig ud i noget nyt.

TeamGym er en holdsport, så instruktørteamet prioriterer, at der er et godt kammeratskab på holdet samt det skal være sjov og udfordrende at gå på TeamGym holdet.

Det kan være en fordel hvis du har gået til gymnastik før, men ikke et krav, da vi tager udgangspunkt i hvad du kan og udfordrer dig herfra.

Gennem sæsonen vil hele holdet deltage i et par opvisninger, en stor del af holdet også vil deltage i TeamGym konkurrencer, hvor vi håber at kunne deltage i både talent- og eliterækkerne.

I forbindelse med deltagelse i konkurrencer og opvisninger kan der være ekstra udgifter.

Har I spørgsmål omkring holdet er velkommen til at kontakte Hans på mail [hp.mundt@gmail.com](mailto:hp.mundt@gmail.com).

<u>Hold 22</u>	<u>Micropiger TeamGym</u>	<u>Årgang 2009-2012</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	16:30 – 18:30	Nærheden	Hans Mundt
Tirsdag	16:30 – 18:30	Nærheden	Nathalie Olsen
Fredag*	17:00 – 19:00	Nærheden	Annemette Mundt
Sæson	13.08.18 – 14.06.19	Kr. 3.000,00	Kiki Friis (HGF) (Nikoline Heikamp)

\*Holdet bliver delt i 2 grupper, så gruppe 1 træner i ulige uger og gruppe 2 træner i lige uger, så der kun er fredagstræning hver anden uge.

Udover de ugentlige træninger vil der være en fast træning 1 gang om måneden søndag formiddag i Springcenter Nærheden. Der kommer en plan for hvilke datoer vi træner ved sæsonstart.

## Minipiger 9 - 12 år - TeamGym

Minipiger har alderen 9-12 år, og træner tre gange ugentlig, en rytmetræning og to springtræninger. Holdet stiller op til TeamGym konkurrencer samt nogle få opvisninger, blandt andet gymnastik ved fjorden på Vigen Camping i Roskilde. 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. Der er intet krav om gymnastisk niveau, udelukkende at gymnasterne deltager i alle træninger, samt har lyst til at dygtiggøre sig indenfor både spring og rytme. Det kan være en fordel med erfaring fra gymnastik fra tidligere. Alle gymnaster vil blive udfordret med udgangspunkt i deres individuelle niveau.

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

<u>Hold 32</u>	<u>Minipiger TeamGym</u>	<u>Årgang 2006-2009</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	17:30 – 19:30	Nærheden	Christian Toft
Onsdag	17:30 – 19:30	Nærheden	Nathalie Olsen
Torsdag	16:30 – 18:30	Nærheden	Rasmus Astrup
Sæson	13.08.18 – 13.06.19	Kr. 3.400,00	Julie Frohn Nicoline Rhode (Katrine Hartvig) (Mie Friis) Camilla Hede (HGF) Jeppe Dam (HGF) Mikkel D Liem (HGF)



## Mikro/Minidrenge 8 - 12 år - TeamGym

Er du en frisk og gymnastikglad dreng mellem 8-12 år? Og som bare ikke kan lade være med at lave TeamGym gymnastik tre gange ugentligt? Så har du allerede klaret halvdelen af arbejdet.

Som gymnast på vores hold skal du være indstillet på træning med fokus på langsigtet udvikling og med henblik på senere deltagelse på vores elite juniorhold og evt. landshold. Vores træning har derfor særligt fokus på følgende:

- God grundstyrke samt fokuseret styrketræning (evt. hjemmetræning)
- Korrekt springteknik
- Håndstandstræning
- Momenttræning
- Sekvenstræning
- Grundmotorisk træning
- Bevægelsesskoling
- Smidighedstræning

Vores træninger er struktureret, så vi også har plads til at lege med gymnastikken. Både på springbanerne og på filtgulvet.

Vi kan godt lide at blære os og være stolte over det hårde arbejde, vi lægger i træningen. Det manifesterer sig i regionale og nationale konkurrencer i både spring på fiberbane, trampet og rytmisk rutine.

Drengene stiller til konkurrence i minirækken.

En god og tryk holdkultur med kammerat- og fællesskab er nødvendig for at ovenstående kan udfolde sig. Det bliver derfor prioriteret meget højt.

Vi har ambitionen, at alle drenge kan stå stille på hænder i 10 sekunder inden slutningen af næste sæson.

Holdet deltager desuden i diverse opvisninger i foråret.

<u>Hold 35</u>	<u>Minidrenge TeamGym</u>	<u>Årgang 2006-2010</u>	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	16:30 – 18:30	Nærheden	Andreas Pallisdal
Torsdag	16:30 – 18:30	Nærheden	Jeppe Desler
Lørdag	11:00 – 13:00	Nærheden	Thomas Kristensen
Sæson	14.08.18 – 15.06.19	Kr. 3.400,00	(Silke Hansen) Janus Bardrum (HGF)

## Juniorpiger 13 - 17 år - TeamGym

Juniorpiger har alderen ca. 13-17 år (må først fylde 17 i 2019). 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 meget vigtigt.

Gymnasterne vil blive udfordret på deres eget gymnastiske niveau.

Til konkurrencerne forventer vi at stille med minimum 2 konkurrence hold.

Vi glæder os til at møde en masse motiverede og engagerede gymnaster til sæsonstart.

I denne sæson er juniorpiger et samarbejde mellem Hedehusene Gymnastik Forening og Taastrup Gymnastik Forening.

<u>Hold 42</u>	<u>Juniorpiger TeamGym</u>	<u>Årgang 2001-2005</u>	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	18:30 – 20:30	Nærheden	Christian Toft
Torsdag	18:00 – 20:00	Nærheden	Nicoline Rhode
Lørdag	12:00 – 14:00	Nærheden	Steffen Haulund (HGF)
Sæson	14.08.18 – 15.06.19	Kr. 3.400,00	Jeppe Dam (HGF)



## Junior drenge 13 - 17 år

Junior drenge er i aldersgruppen ca. 13-17 år (må først fylde 17 i 2019) og har tre ugentlige træninger. Junior drenge har en ugentlig rytmetræning og to ugentlige springtræninger, som alle foregår i Springcenter Nærheden.

I efteråret vil der primært være fokus på at udvikle gymnastens styrke, teknik og kondition. Samtidigt vil vi have stor fokus på skadesforebyggende træning, for at forberede gymnasterne bedst muligt på den udfordrende konkurrenceperiode i foråret.

Da holdet er et fælles samarbejde imellem TGF og HGF, vil vi bruge energi på at ryste drengene godt sammen, så de står som et fælles stærkt hold både gymnastisk og socialt.

Vi vil have stor fokus på at udvikle drengene med udgangspunkt i deres nuværende niveau og vi forventer at stille hold i både talent og eliterækken i sæsonen 18/19.

<u>Hold 45</u>	<u>Junior drenge TeamGym</u>	<u>Årgang 2001-2005</u>	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	18:30 – 20:30	Nærheden	Andreas Pallisdal
Torsdag	18:00 – 20:00	Nærheden	Jacob Teildorf
Lørdag	12:00 – 14:00	Nærheden	Niels Falster Holm
Sæson	14.08.18 – 15.06.19	Kr. 3.400,00	Silke Hansen Lasse Holmgaard (HGF) Andreas (HGF) Cecilie (HGF)

## Efterskolehold

Efterskoleholdet er for jer, der er på efterskole i skoleåret 2018-2019, men alligevel har lyst til at deltage i de arrangementer TGF afholder i løbet af året, herunder også eventuelle rejser. Du har også mulighed for at deltage i træninger, hvis du er hjemme fra efterskolen på træningsdage. Du opretholder hermed forbindelsen til dit gamle hold.

<u>Hold 99</u>	<u>Efterskolehold</u>	<u>For efterskoleelever</u>
Sæson	August 2018 – Juni 2019	Kr. 250,00



## Senior 18+ år - Teamgym

Fælleskab, sammenhold og udvikling er nøgleordene for næste års seniormix-konkurrencehold mellem TGF og HGF. Sammen skal vi skabe gode resultater, og prioriterer individuel udvikling og fælleskab.

Holdet skal deltage i regionsmesterskaberne og forhåbentlig deltage i næste sæsons mesterrække konkurrencer.

Holdet er et konkurrencehold med fokus på fælleskab, og derfor er der plads til alle som gerne vil lave gymnastik og være en del af et team. Vi forventer at vores gymnaster deltager i alle træninger, og møder op med kampgejst for at udvikle sig.

Vi vil arbejde struktureret og målrettet imod sæsonens konkurrencer, og derfor skabe de bedste muligheder for personlig udvikling. Der vil være fokus på træningsteknikker, som sikrer at alle får en god grundbasis for nye spring. Vi håber på at få en masse dobbeltrotationer, og andre lækre spring at se i løbet af sæsonen.

Vi vil vægte fysisk træning højt i vores daglige træning, samt tung styrketræning i forbindelse med spring. Fysisk træning vil også være en del af rytmetræningen, så vi kan score en høj sværhed og give de andre foreninger kamp til stregen.

Vi glæder os til at møde dig, og håber du har lyst til at dyrke gymnastik i en "ny" teamgym forening, som sætter fokus på fælleskab og udvikling.

<u>Hold 53</u>	<u>Senior TeamGym</u>	<u>Årgang 2000+</u>	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	20:00 – 22:00	Nærheden	Rasmus Strunge
Torsdag	20:00 – 22:00	Nærheden	Steffen (HGF)
Lørdag	14:00 – 16:00	Nærheden	Lasse (HGF)
Sæson	14.08.18 – 14.06.19	Kr. 3.400,00	Camilla (HGF)

## TILMELDING

Tilmelding og betaling foretages online på vores hjemmeside [www.tgf.dk](http://www.tgf.dk). Her finder du også en brugervejledning. Der kan benyttes Dankort.

Kan du ikke betale med Dankort, så kontakt [kontingent@tgf.dk](mailto:kontingent@tgf.dk). Vær opmærksom på at det kan ske at dit hold når at blive overtegnet inden vi kan tilmelde dig hvis det skal ske med andet end Dankort. Der arbejdes på yderligere betalings metoder.

Tilmeldingen åbner i uge27/28.

Ved tilmelding får du foreningens politikker tilsendt som et link – vi forventer du og dine forældre læser dem igennem. De kan også læses 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. Man kan vælge at betale kontingentet i to rater. Anden rate forfalder 01.12.2018 og trækkes automatisk på dit Dankort efter en skriftlig varsling 14 dage før.

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.

Hvis du ønsker at tilmelde flere gymnaster med samme mail-adresse, skal der benyttes forskellige brugernavne. Ønsker du at gå på flere hold, skal du bruge den samme medlems profil, 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.

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

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

Det er gymnasten eller dennes forældres ansvar at sørge for ulykkesforsikring der dækker springgymnastik.

### **Privatlivs politik**

*TGF overholder selvfølgelig de nye GDPR regler. I den forbindelse skal vi oplyse at vi ikke indhenter 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, emailadresse. Ved tilmelding kan du blive bedt om at give*

Samtykke til at holdets instruktør må bede om relevante helbredsoplysninger ved sæsonstart for at sikre sig at du kan deltage på sikker vis.

På Teamgym holdene vil der være behov for at instruktørerne kan kommunikere med alle fra både HGF og TGF – derfor kan det forekomme at instruktørerne opbevarer jeres mailadresse og tlf. nummer sæsonen igennem eller beder jer oprette jer på Holdsport.dk.

Dine oplysninger vil ikke blive delt med 3. part med mindre det er nødvendigt for at kunne gennemføre den aktivitet du er tilmeldt (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 år hhv. 5 år for dokumentation overfor 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](http://www.tgf.dk). Til dokumentation overfor kommune og som regnskabsbilag, gemmes visse oplysninger dog uanset at profilen er slettet i op til 5 år af hensyn til regnskabsloven.

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](http://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](http://www.tgf.dk) kan ikke anvendes uden at acceptere denne cookie.

Se også en mere detaljeret privatlivspolitik på vores hjemmeside [www.tgf.dk](http://www.tgf.dk)

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](mailto:kontingent@tgf.dk). Efter 1/10 er tilmelding bindene frem til næste rate betaling.

Ønsker du yderligere oplysninger om de enkelte hold, er du meget velkommen til at kontakte chefinstruktørerne på [info@tgf.dk](mailto: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. Der er normalvis ikke træning i skoleferierne. Der vil på alle hold være enkelte ekstra træninger gennem sæsonen. Dette oplyses ved sæsonstart.

Alle henvendelser vedrørende tilmelding og betaling skal ske til foreningen på mailadressen [kontingent@tgf.dk](mailto:kontingent@tgf.dk).

## Adresserne på de steder, hvor TGF træner:

Torstorp Hallen  
v/ Torstorp Skole  
Torstorpvej 1  
2630 Taastrup



Springcenteret Nærheden  
Hedesvinget 1  
2640 Hedehusene



## SPONSORER / SAMARBEJDSPARTNER

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

**SPORTMASTER**

*Vild med Sport*