

SÆSON 2020/2021



**Velkommen til sæsonen 2020/2021 i
Taastrup Gymnastik Forening**

Se vores børn, unge og voksenhold side 3 – 13
Se vores TeamGym Konkurrencehold side 14 – 22

TGF er en aktiv forening, der tilbyder gymnastikaktiviteter for hele familien. Vi har siden 1993 år udbudt børne/familiegymnastik, TeamGym konkurrencegymnastik og motionsgymnastik. En lokal forankring samt samarbejde er nøgleord for TGF.

Vi har et stor fokus på TeamGym konkurrencegymnastik, og 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.

Det er vigtigt for TGF fortsat at have lokal tilknytning i Taastrup, og derfor har vi et godt program på Torstorp Skole, hvor vi har samlet en stor del af vores bredde-, børne- og motionsgymnastik. Her kan de fleste kan gå til gymnastik én gang om ugen. På den måde har vi tilbud til alle, uanset om man vil træne 1-3 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 er åben for alle fra den 29. juni 2020.** 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; samvær med andre gymnastikinteresserede gennem mange af de arrangementer, 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 20/21.

Læg bl.a. mærke til vores NYHEDER for 2020/2021:

- Fysioflow for voksne – se side 13
- TGN Microdrenge hold og Micropige Aspirant hold – se side 15-17

TGF aktivitetskalender for sæsonen 2020/2021

Dato	Aktivitet	Sted
24. december	Juleaftensgymnastik	Springcenter Nærheden
9. – 10. januar	Sjællandsmesterskaberne Micro og Junior	Farum Arena
23. – 24. januar	Liga Junior og Senior 1. runde	Arena Randers
30. januar	Stenbrostævne (seniorhold)	Frederiksberghallerne
30. januar	Vestegnens Gymnastikdag (opvisning)	Vallensbæk Idrætscen- ter
30. – 31. januar	Sjællandsmesterskaber Mini	Gladsaxe Idrætshaller
14. februar	Morgenmadsgymnastik og Generalforsamling	Springcenter Nærheden
6. – 7. marts	Talentrækken 1. runde A	Gladsaxe Idrætshaller
13-14. marts	DGI Midt- og Vestsjælland Roskilledagene (op- visning)	Roskilde Kongrescenter
13. – 14. marts	Danmarksserien Micro 1. runde	Farum Arena
13. – 14. marts	Talentrækken 1. runde B	Farum Arena
20. – 21. marts	Danmarksserien Mini 1. runde	Roskilde Kongrescenter
27. – 28. marts	Danmarksserien Junior 1. runde	Viborg Stadionhaller
Dato ukendt	Talentrækken 2. runde A	Forventet: Roskilde
10. april	HGF Lokalopvisning (for TGN-hold)	Hedehusene Charlotte- hallen
24. april	TGF Lokalopvisning (alle hold) + efterfølgende medlemsfest med prisover- rækker	Taastrup Idrætshaller
1. – 2. maj	Talentrækken 2. runde B	Gladsaxe Idrætshaller
1. – 2. maj	Danmarksserien Micro 2. runde	Gladsaxe Idrætshaller
8. – 9. maj	Danmarksserien Mini 2. runde	SG Huset, Svendborg
15. – 16. maj	Liga Junior og Senior 2. runde	Helsingør Hallerne
29. – 30. maj	Danmarksserien Junior 2. runde	Helsingør Hallerne
29. – 30. maj	Aspirantrækken	Helsingør Hallerne
4. – 6. juni	Gymnastik ved Fjorden (stævne med opvisning lørdag og mulighed for overnatning)	Roskilde Camping v. Vi- gen

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, hvad som gælder for dit/dit barns hold, herunder hvis et arrangement bliver ændret.

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>Forældre/Barn</u>		<u>Instruktører</u>
Lørdag	09:00 – 10:00	Torstorp	Lasse Ørbæk Jensen
Sæson	05.09.20 – 08.05.21	Kr. 1050	
		125,00 pr. forælder	

Familiegymnastik

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.

	<u>Familiegymnastik</u>		<u>Instruktører</u>
Lørdag	10:00 – 11:00	Torstorp	Lasse Ørbæk Jensen
Sæson	05.09.20 – 08.05.21	Kr. 1050	
		125,00 pr. forælder	



Spring- og rytmegymnastik for børn og unge

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

Se vores voksenhold på side 9

Se vores TeamGym konkurrencehold på side 14-26

Piger 5-6 år

Dette hold er for friske piger, som ønsker at tilegne sig til grundlæggende øvelser og færdigheder inden for 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 rytmiske serier.

Børnene skal kunne deltage uden at forældrene er til stede i hallen.

	<u>Piger 5-7 år</u>		<u>Instruktører</u>
Mandag	16:30 – 17:30	Torstorp	Maja Dupont Larsen
Sæson	31.08.20 – 27.04.19	Kr. 1050	Pia Markussen

Drenge 5-7 år

Dette hold er for friske drenge, som ønsker at tilegne sig grundlæggende øvelser og færdigheder inden for gymnastik. Med en masse tons og leg 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>Drenge 5-7 år</u>		<u>Instruktører</u>
Tirsdag	16:30 – 18:00	Torstorp	Søren Forsmann
Sæson	01.09.20 – 28.04.21	Kr. 1500	Camilla Bang Hansen

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



TGF/HGF aspirantdrengene 7-11 år

Dette hold er for friske drenge, som har lyst til at lave gymnastik i Springcentret 2 timer ugentligt. Holdet deltager ikke i konkurrencer eller opvisninger, og der er fokus på grundspring og alderssvarende styrke- og konditionstræning.

Det er et godt sted at starte, hvis du ikke har gået til gymnastik før.

Holdet udbydes i fællesskab med HGF.

	<u>TGF/HGF Aspirantdrengene</u>		<u>Instruktører</u>
Lørdag	10:00 – 12:00	Nærheden	HGF instruktører
Sæson	05.09.20 – 08.05.21	Kr. 1000	

Spring- og Rytme piger 7 - 9 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. Desuden vil vi 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 på side 3.

	<u>Piger 7 – 9 år</u>		<u>Instruktører</u>
Tirsdag	16:30–17:45	Torstorp	Lise Grønlund
Sæson	01.09.20 – 28.04.21	Kr. 1700	Julie Frohn

Spring og rytme piger 10 – 13 år

Dette hold er for piger som godt kan lide at springe og rytmeserier, og som gerne vil udvikle sine gymnastiske færdigheder. Holdet er både for nybegynderpigen, som ønsker at snuse til gymnastikken, men også for pigens, 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 på side 3.

	<u>Springpiger 10-13 år</u>		<u>Instruktører</u>
Tirsdag	17:30 – 19:00	Torstorp	Lise Grønlund
Sæson	01.09.20 – 28.04.21	Kr. 1750	Julie Frohn Søren Forsmann

TGF/HGF Junior Performance M/K

Dette hold er for seje drenge og piger i alderen 12-16 år uanset niveau. Vi forventer, at du både deltager i spring og rytme, og vi påregner deltagelse i ca. 3 opvisninger i løbet af sæsonen.

Vi sætter stort fokus på fællesskabet på holdet og engagement i foreningen. Der lægges op til nogle fede timer søndag eftermiddag til at få brændt noget krudt af sammen med andre unge teenagere, og DU er velkommen!

Holdet udbydes i fællesskab med HGF.

	<u>TGF/HGF Performance</u>		<u>Instruktører</u>
Søndag	15:00 – 18:00	Nærheden	HGF Instruktører
Sæson	30.08.20 – 25.04.21	Kr. 1950	

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>Efterskolehold</u>		<u>Instruktører</u>
Sæson	2020-2021	Nærheden Kr. 250

Gymnastik for voksne

Bemærk at vi tilbyder flere af vores hold i kombination med vores teamgym hold for Micro, fx Fysioflow om mandagen, mens micropigerne træner eller Haveforeningen søndag formiddag mens microdrengene træner.

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!



Seniormix 17+ år

Gymnastik for den letøvede og øvede gymnast, 17+ år, som vil dygtiggøre sig inden for spring- og/eller 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. 3-5), 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.

Opvisningsgebyrer er med i holdprisen.

Kom glad og få glæden ved gymnastikken.

Seniormix Spring side

	<u>Seniormix 17+ år spring</u>		<u>Instruktører:</u>
Mandag	19:30 – 21:30	Nærheden	Niels Holm
Onsdag	19:30 – 22:00	Nærheden	
Sæson	31.08.20 – 16.06.21	Kr. 2200	

Seniormix Rytmeside

	<u>Seniormix 17+ år rytme</u>		<u>Instruktører:</u>
Onsdag			
Sæson	19:30 – 22:00	Nærheden	Kiki Friis
	02.09.20 – 16.06.21	Kr. 1500	

Styrke, Puls & Motion (SPM)

Holdet er for voksne mænd og kvinder. 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, hvor 2 træninger aldrig er ens (CrossGym koncept).

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

	SPM		Instruktører
Mandag	17:30 – 18:30	Torstorp	Teis Rindum
Sæson	31.08.20 – 21.06.21	Kr. 800	Nanna Møllerup

Sidespringet M/K

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.

	<u>Sidespringet</u>		<u>Instruktører</u>
Mandag	18:30 – 19:30	Torstorp	Dorte Simonsen
Sæson	31.08.20 – 21.06.21	Kr. 800	

TGF Haveforeningen M/K

Er du tidligere opvisning- eller konkurrencegymnast, eller bare har mod på at springe på et uformelt senior+ hold, så er Haveforeningen ideelt for dig.

Holdets mission er at tilbyde de 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 +23 år.

Træningen foregår med fælles ansvar, hvor alle byder ind med idéer til træningen, og det fælles mål er nogle hyggelige timer med masser at spring. Så om dit niveau er den skæve kolbøtte, full-half eller noget helt tredje – er du velkommen i Haveforeningen.

Holdet deltager i opvisninger, såfremt at der er stemning for det.

	<u>Haveforeningen</u>		<u>Instruktører</u>
Søndag	10.00-12.00	Nærheden	Jesper Daugaard
Sæson	06.09.20 – 20.06.21	Kr. 1500	Christian Vestergaard



For alle over 15 år. Max antal: 25

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 handler om at arbejde 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.

Fysio Flow 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, evt. tæppe til afspændingen og evt. egen yoga-måtte.

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte instruktøren

Werge, instruktør og fysioterapeut

Lwerge@tgf.dk

Der er mere info om Fysioflow træning vores hjemmeside www.tgf.dk

	<u>Fysioflow</u>		<u>Instruktører</u>
Mandag	17:00 – 18:00	Nærheden	Louise Werge
Sæson	31.08.20 – 03.05.21	Kr. 800	

TeamGym for børn og unge

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.
- 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 herre-, dame- eller mixrækken. På mixholdene skal der være 50 pct. af hvert køn.

TeamGym Nærheden TGN

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 2020/2021 er vi stolte af at kunne tilbyde hold i alle aldersgrupper; Micro, Mini, Junior og Senior. Inden for de forskellige grupper, kan vi desuden tilbyde træning som talentudvikling og/eller som elitehold, der konkurrerer i de bedst mulige rækker.

En Styregruppe bestående af 4 instruktører og 2 bestyrelsesmedlemmer fra de 2 foreninger sørger for den løbende dialog og nedsætter bl.a. udvalg, mm. der håndterer de praktiske opgaver om alt fra tilmeldinger, dragter, sportslig strategi, mv.

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.

Teamgym Nærheden Micropiger Aspirant 6 – 9 år "NYHED i 2020"

TGN Aspirant er holdet for dig, som ønsker at prøve konkurrencegymnastikken. Sæsonen byder på gymnastiske grundøvelser til både spring og rytme.

Vi forventer, at du har lyst og mod på at kaste dig ud i konkurrencegymnastikkens discipliner og møder til **begge ugentlige træninger**.

Teamgym er en holdsport, hvor kammeratskab er i fokus og træningerne er sjove, og der vil være udfordringerne for alle gymnaster.

TGN Aspirant henvender sig til gymnaster, som er nye i sporten eller ønsker et bedre kendskab til konkurrencegymnastikken. Aldersgruppen henvender sig som udgangspunkt til piger i alderen 6 - 9 år.

Hvis du lyst til at prøve holdet før du tilmelder dig, og ved eventuelle spørgsmål kontakt Nathalie Olsen på e-mail: nathalie@rove.dk.

	<u>TGN Micropiger Asp</u>		<u>Instruktører</u>
Torsdag	16:30 – 18:00	Nærheden	Nathalie Olsen
Fredag	16:30 – 18:00	Nærheden	Mie Friis
Sæson	03.09.20 – 24.06.21	Kr. 2500	HGF Instruktør



Teamgym Nærheden Micropiger 6 – 9 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 du har gået til gymnastik i minimum én sæson for at gå på micropigerne. Alternativt anbefales Teamgym Nærheden Aspirant, som er opbyggende til at gå på microholdet. Holdet henvender sig som udgangspunkt til piger i alderen 6 - 9 (10) år – bliver 10 år i kalenderåret for konkurrencerne (2021).

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.

	<u>Micropiger TeamGym</u>		<u>Instruktører</u>
Mandag	16:30 – 18:30	Nærheden	Nathalie Olsen
Tirsdag	16:30 – 18:30	Nærheden	Mie Friis Larsen
Torsdag	16:30 – 19:00	Nærheden	HGF Instruktører
Sæson	31.08.20 – 16.06.21	Kr. 3500	



Holdet er for friske og gymnastikglade drenge i alderen 6-9 år. Vi forestiller os, at du har gået til gymnastik før, måske på Dreng 5-7 år eller noget andet, og nu har du lyst til mere gymnastik og at komme til en 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. 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.

I løbet af sæsonen indlægges sociale arrangementer under inddragelse af familie/forældre. Vi ønsker at give drengene en god indføring i konkurrencegymnastikken og foreningsfællesskabet. Se den udvidede beskrivelse af filosofi, ambitioner og pædagogisk retning i Den Røde Tråd på TGFs hjemmeside.

	<u>Minidreng TeamGym</u>		<u>Instruktører</u>
Tirsdag	16:30 – 18:30	Nærheden	Søren Forsmann
Søndag	10:00 – 11:30	Nærheden	Maj Væde
Sæson	01.09.20 – 20.06.21	Kr. 2500	HGF instruktør

**Toms Gulpulje:**

I 2019 modtog TGF kr. 16.000,- i støtte fra Guldpuljen. Pengene blev brugt på ny børnevenlige redskaber på Torstorp.

Teamgym Nærheden Minidrenge talent 9-12 år

Holdet er for drenge, der ønsker at træne gymnastik 2 gange om ugen. Det er et krav at man deltager i opvisninger og 1 "talent-konkurrence" sidst på sæsonen.

Der er intet krav om gymnastisk niveau, udelukkende at gymnasterne deltager i alle træninger, samt har lysten til at dygtiggøre sig inden for både spring og fritstående.

Det er dog en fordel at havde gået til en anden sportsgren før.

Der vil være fokus på gymnasternes teknik, grundstyrke og motorik. Det sociale på holdet er også meget vigtigt. Der vil være træning sammen med konkurrenceholdet i samme aldersgruppe samt ekstra træninger og arrangementer i løbet af sæsonen. Datoer og indhold bliver meldt ud ved sæsonstart.

Gymnasterne vil blive udfordret på deres eget gymnastiske niveau. Det er vores målsætning, at du fra dette hold senere kan vokse til elitehold i mini- eller senere i juniorrækkerne.

	<u>Minidrenge talent</u>		<u>Instruktører</u>
Torsdag	17:00 – 19:00	Nærheden	Andreas Pallisdal
Søndag	11:00 – 13:00	Nærheden	Christian Frederiksen
Sæson	01.09.20 – 20.06.21	Kr. 2500	HGF instruktør



Teamgym Nærheden Minidrenge (elite)

Er du en frisk og gymnastikglad dreng mellem 10-12 år? Og som bare ikke kan lade være med at lave TeamGym gymnastik tre gange ugentligt? Så er dette holdet for dig.

Vi forventer du er motiveret for at deltage i regionale og nationale konkurrencer i minirækken.

Holdets kerneværdier er:

- Sunde gymnaster fysisk, psykisk og socialt
- Nysgerrighed for dygtiggørelse
- Meningsfulde fællesskaber

Den daglige træning vil indeholde springteknik, koreografi, momenter, styrke-træning, skadesforebyggende træning og smidighedstræning.

Holdet begynder også at introducere mentaltræning, som tager afsæt i ABC for mental sundhed. Hertil opfordres der kraftigt til hjemmetræning, så vi kan leve op til kerneværdien om sunde gymnaster.

Forvent ekstra træninger og weekendarrangementer, hvor vi kan dyrke fælleskab og skabe relationer mellem gymnaster og instruktører på kryds og tværs.

Holdet træner torsdag i fælleskab med Minidrenge Talent.

Holdet deltager desuden i diverse opvisninger i løbet af foråret.

	<u>Minidrenge Teamgym</u>		<u>Instruktører</u>
Tirsdag	17:00 – 19:30	Nærheden	Andreas Pallisdal
Torsdag	17:00 – 19:00	Nærheden	Jeppe Desler
Søndag	13:00 – 15:30	Nærheden	Christian Nielsen
Sæson	01.09.20 – 20.06.21	Kr. 3500	Christoffer Nayberg HGF instruktør

TeamGym Nærheden Minipiger 9 - 12 år

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. 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

	<u>Minipiger TeamGym</u>		<u>Instruktører</u>
Mandag	16:30 – 19:00	Nærheden	Christian Toft
Onsdag	16:30 – 20:00	Nærheden	Nathalie Olsen
Fredag	16:30 – 19:00	Nærheden	Katrine Hartvig
Sæson	31.08.20 – 18.06.21	Kr. 3500	HGF instruktør



TeamGym Nærheden Juniorpiger 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.

	<u>Juniorpiger TeamGym</u>		<u>Instruktører</u>
Mandag	18:00 – 21:00	Nærheden	Christian Toft
Torsdag	18:00 – 20:00	Nærheden	HGF instruktører
Lørdag	12:00 – 14:30	Nærheden	
Sæson	31.08.20 – 19.06.21	Kr. 3500	



TeamGym Nærheden Juniordrenge 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.

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.

Foruden træning rystes drengene god sammen til at være et fælles stærkt hold både gymnastisk og socialt.

	<u>Juniordrenge TeamGym</u>		<u>Instruktører</u>
Tirsdag	18:30 – 21:00	Nærheden	Andreas Pallisdal
Torsdag	18:00 – 20:00	Nærheden	Jacob Teildorf
Søndag	15:30 – 18:00	Nærheden	Jeppe Desler
Sæson	01.09.20 – 20.06.21	Kr. 3500	Christoffer Nayberg HGF Instruktør

TeamGym Nærheden Seniordamer +18 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.

	<u>Seniordamer</u>		<u>Instruktører</u>
Mandag	20:00 – 22:00	Nærheden	Christian Vestergaard
Tirsdag	20:00 – 22:00	Nærheden	HGF instruktør
Lørdag	14:00 – 16:00	Nærheden	
Sæson	31.08.18 – 19.06.21	Kr. 3500	

TILMELDING

Tilmelding og betaling foretages online på vores hjemmeside www.tgf.dk. Her finder du også en brugervejledning. Der skal benyttes Dankort.

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 password. 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.

Betaling

Kan du ikke betale med Dankort, så kontakt kontingent@tgf.dk. Vær opmærksom på, at det kan ske, at dit hold når at blive overtegnet inden, vi kan nå at tilmelde dig, hvis du ikke kan betale med Dankort. Det anbefales derfor, at du evt. får en 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. Man kan vælge at betale kontingentet i to rater. Anden rate forfalder 01.12.2020 og trækkes automatisk på dit Dankort efter en skriftlig varsling 14 dage før.

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.

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, 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.

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 mail-adresse 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. 5år 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 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 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. Efter 1/10 er tilmelding bindene frem til næste rate betaling.

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.

Der er normalvis ikke træning i skoleferierne, men der vil på alle hold normalt være enkelte 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.

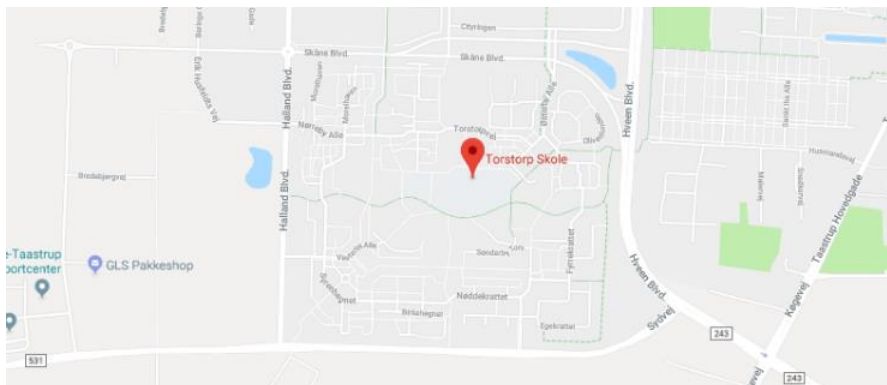
SPONSORER / SAMARBEJDSPARTNER

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



Adresserne på de steder, hvor TGF træner:

Torstorp Hallen
v/ Torstorp Skole
Torstorpvej 1
2630 Taastrup



Springcenteret Nærheden
Hedesvinget 1
2640 Hedehusene

