

Greve

ymnastik & Trampolin



Program sæson 2023/2024

Indholdsfortegnelse:

- Barn med forældre side 2
- Baby og efterfødsel side 3
- Børnehold & Teens side 4
- Springpiger/Talenthold side 6
- Voksenhold side 9
- Grand Prix Rytme/Æstetisk Gymnastik side 11
- Rytmisk Sports Gymnastik side 13
- Idrætsgymnastik side 14
- TeamGym (Spring/Rytme) side 16
- Sports Acro side 18
- Trampolin & DMT side 19
- Scan og tilmeld via QR kode side 21



Praktisk information:

Åbent Hus	19. august 2023
Sæsonstart:	1. september 2023*
Efterårsferie:	16. - 22. oktober 2023 (begge dage incl.)
Juleferie:	20. december 2023 - 3. januar 2024 (begge dage incl.)
Vinterferie:	19. - 25. februar 2024 (begge dage incl.)
Påskeferie:	25. marts - 1. april 2024 (begge dage incl.)
Forårsopvisning:	7. April 2024

* *bemærk sæsonstart varierer for konkurrencehold*

Tilmelding på www.grevegymnastik.dk efter "først til mølle" princippet og åbner 1. juli 2023. Betaling foretages ved tilmelding. Spørgsmål kan rettes til info@grevegymnastik.dk.

Der kan i løbet af sæsonen forekomme aflysninger. Aflysninger vil blive meddelt pr. email og hvis muligt mundtligt. En aflysning afstedkommer ikke krav på erstatningstræning eller tilbagebetaling i kontingent, da der i kontingentet er indregnet risici for aflysninger.

Konkurrencehold:

Her kan betalingen deles i 2 rater mod pålægning af ekspeditionsgebyr på 175,- kr., der forfalder sammen med første rate.

Ved deltagelse på konkurrencehold og Talenthold Greve må påregnes ekstra udgifter til dragter, rejser, konkurrencer samt til konkurrencelicens, der indløses via GymDanmark.

Ret til ændringer forbeholdes.

Velkommen til sæson 2023-2024

Igen i år glæder vi os til at byde alle vores gymnaster velkommen - nye som gamle.

I Greve Gymnastik og Trampolin er det helt centrale for os, at man har det sjovt, mens man bevæger sig og bliver dygtigere, mere smidig, stærkere eller hvad der ellers motiverer en til at deltage på et eller flere af vores hold i løbet af sæsonen.

Kig i vores program, og her vil du uden tvivl finde noget, der passer til dig, hvad enten det er træning en eller flere gange om ugen. Se også hjemmesiden for mange flere aktiviteter gennem sæsonen og følg os på vores instagram.

Vi er foreningen, som favner hele familien, hvad enten I ønsker at deltage på et af vores bredde- eller konkurrencehold.

Vores breddehold omfatter mange forskellige gymnastikdiscipliner, men intet konkurrencemoment. Kan du godt lide konkurrencesport, er Greve Gymnastik og Trampolin den helt rigtige forening for dig. Vi er en af de største foreninger og har flere forskellige konkurrencediscipliner at vælge imellem, som alle ligger i toppen af dansk gymnastik. Der er plads til alle - nybegynder som rutinerede.

Er du blevet nysgerrig på et eller flere af vores hold? Tilmeld dig det eller de hold, som du ønsker at gå på og betal kontingentet. Herefter kan du prøve holdet i 30 dage. Hvis du mod forventning ikke ønsker at fortsætte på holdet, skal du framelde dig skriftligt indenfor de 30 dage, og så returneres dit kontingent.

Tilmelding online på: www.grevegymnastik.dk

Vi åbner op til tilmelding fra 1. juli 2023.

God læselyst og vi glæder os til at se dig på et eller flere hold

Sussie Busk Hansen

Formand,

Greve Gymnastik og Trampolin



Barn med forældre

Hold/Navn	Beskrivelse	Alder	Tid/Sted	Instruktør	Pris
50 Spirene	Kom og brug en god time sammen med dit barn, hvor vi træner børnenes grovmotoriske færdigheder gennem leg, bevægelse og sanser. Få ny energi og gode oplevelser sammen med dit barn. Vi starter hver time med opvarmning, der giver sved på panden, derefter en leg, hvor alle er med og vi slutter hver time af med en stor redskabsbane, så der rigtig kan blive klatret og kravlet, samtidig med at hovedet både vender opad og nedad.	2-4 år	Mandag kl. 16.30-17.30 Mosedeskolen	Lotte & Sussie	1.185,-
51 Svanerne		3-5 år	Mandag kl. 17.30-18.30 Mosedeskolen		
54 Frø- snapperne		2-4 år	Tirsdag kl. 16.00-17.00 Krogårdskolen	Emilie, Silje, Nikoline & Sussie	
56 Krudtuglerne		3-5 år	Tirsdag kl. 17.00-18.00 Krogårdskolen		
57 Raketterne		2-4 år	Onsdag kl. 16.30-17.30 Mosedeskolen	Heidi, Henriette & Emilie	
59 Astronauterne	3-5 år	Onsdag kl. 17.30-18.30 Mosedeskolen			
52 Lørdags-tons	På dette hold træner vi børnenes grovmotoriske færdigheder gennem leg. Så har du lyst til at få sved på panden, have det sjovt og være aktiv sammen med dit barn – så er disse hold lige noget for jer. Timerne er bygget op efter samme mønster sæsonen igennem, men med forskellige variationer. Vi laver opvarmning med gang i den for både børn og voksne, forskellige musiklege, bruger småredskaber og leger på Greves største redskabsbane, hvor vi laver sjove forældre/barn øvelser. Sæsonen slutes af med at deltage i foreningens forårsopvisning.	2-4 år	Lørdag kl. 9.00-10.00 GIC Hal 3*	Mixet Trænerteam	1.185,-
53 Lørdags-tons		3-5 år	Lørdag kl. 10.00-11.00 GIC Hal 3*		
55 Tumlingerne	Giv dit barn en god motorisk start i livet. Få en sjov time med dit barn og få udfordret motorikken på en ny måde. Vi skal kravle på redskaber, lege med faldskærm, synge, danse og en masse andre sjove ting.	4-5 år	Mandag kl. 16.30-17.30 Krogårdskolen	Rikke & Stine	1.185,-

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter



Forældre/barn, Baby & efterfødsel

Hold/Navn	Beskrivelse	Alder	Tid/Sted	Instruktør	Pris
58 Baby motorik & leg	<p>Holdet henvender sig til forældre der går hjemme med sin baby i alderen 3-8 måneder. Vi skal lege med vores barn, være fysiske sammen for gennem aktiviteter at styrke deres motorik.</p> <p>Holdet kører med 10 gange pr. periode.</p> <p>Hold 58b 6. sept. - 15. nov. 2023 Hold 58bb 22. nov. 2023 - 7. feb. 2024 Hold 58bbb 28. feb. 2024 - 8. maj 2024</p>	3-8 mdr.	Onsdag kl. 10.15-11.15 GIC Aktivitetsal 1*	Solvej	450,- pr. periode
	<p>Holdet henvender sig til forældre der går hjemme med sin baby i alderen 8-12 måneder. Vi skal lege med vores barn, være fysiske sammen for gennem aktiviteter at styrke deres motorik.</p> <p>Holdet kører med 10 gange pr. periode.</p> <p>Hold 58c 6. sept. - 15. nov. 2023 Hold 58cc 22. nov. 2023 - 7. feb. 2024 Hold 58ccc 28. feb. 2024 - 8. maj 2024</p>	8-12 mdr.	Onsdag kl. 11.20-12.20 GIC Aktivitetsal 1		
88 Efterfødsel	<p>Går du hjemme på barsel og har lyst til at komme lidt tilbage i form, så er dette hold lige noget for dig. Det er muligt at have sin baby med enten i barnevogn udenfor eller med ind i salen.</p> <p>Vi varmer op, træner puls og styrke samt strækker ud, tilpasset den form vi er i.</p> <p>Det er muligt at amme, give flaske og pusle, når det passer ind med baby, samt hygge snakke undervejs.</p> <p>Medbring indesko og behageligt tøj samt yogamåtte eller liggeunderlag.</p> <p>Holdet er i perioder med 10 gange pr. periode, så er der ny tilmelding igen.</p> <p>Hold 88a 5. sept. - 14. nov. 2023 Hold 88b 21. nov. 2023 - 6. feb. 2024 Hold 88c 27. feb. 2024 - 7. maj 2024</p>		Tirsdag kl. 9.45-11.00 GIC Aktivitetsal 1*	Helle	450,- pr. periode
58a Hjemme passer	<p>Kom og brug en god time sammen med dit barn, hvor vi træner børnenes grovmotoriske færdigheder gennem leg, bevægelse og sjov. Timen kan bestå af fælles lege og danse, gymnastiske øvelser eller mere fri leg i i skumredskaber. Uanset, så vil bevægeglæden være i fokus, og indholdet af timerne justeres løbende for at passe til børnegruppen.</p> <p>Holdene er for ½ år af gangen.</p> <p>Periode 1: 1. sept. - 15. dec 2023 Periode 2: 6. jan. - 5. apr. 2024</p>	1-2,5 år	Fredag kl. 9.00-10.00	Solvej	685,- periode 1
58b Hjemme passer		2-5 år	Kl. 10.00-11.00 GIC* Hal 4		
*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter					

Børn & Teens

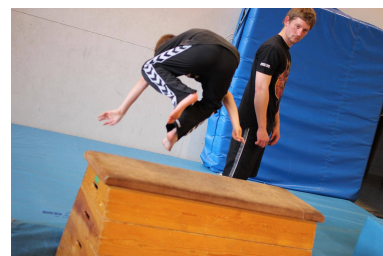
Hold/Navn	Beskrivelse	Alder	Tid/Sted	Instruktør	Pris
60 Spilopper, der hopper	Spilopper, der hopper er et gymnastikhold for børn, drenge og piger, der kan gå til gymnastik uden forældre. Vi sætter fokus på at lære nogle små spring, rytmiske øvelser og nogle forskellige lege. Vi lave redskabsbaner, som styrker den motoriske udvikling. Gymnaster skal være klar på at lære nye ting, og der bliver på holdet lagt stor vægt på at det skal være sjovt og hyggeligt!	4-5 år	Onsdag kl. 16.00-17.00 Krogårdskolen	Silje & Nikoline	990,-
61 Spilopper, der hopper		6-7 år	Onsdag kl. 17.00-18.00 Krogårdskolen		
62 Spilopper der hopper		4-5 år	Torsdag kl. 16.00-17.00 Mosedeskolen	Frederikke, Laura & Caroline	
63 Spilopper der hopper		6-7 år	Torsdag kl. 17.00-18.00 Mosedeskolen		
66 MGP Dans	Vi er klar til at give jeres børn en masse sjov MGP Dans. Vi tilbyder bevægelsesglæde, sjov samvær og en masse måder at udtrykke sig på med dans. Vi bruger det hotteste musik med masser af spræl i, bla. MGP musik. Holdet er for danseglade drenge og piger.	6-10 år	Torsdag kl. 17.45-19.00 GIC* Aktivitetsal 3	Sofie & Melanie	1.290,-

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter



Børn & Teens

Hold/Navn	Beskrivelse	Alder	Tid/ Sted	Instruktør	Pris
67 Parkour Mini	<p>Dette parkour hold er et hold for de mindste, hvor eleverne kan lære nogle grundlæggende motoriske kundskaber og få en kropsforståelse, via parkour inspireret træning og leg.</p> <p>Ønsker I at vide mere omkring parkour kan I kontakte trænerteamet på: greveparkour@gmail.com</p> <p>Periode 4. sept.2023 - 27. maj 2024</p>	7-10 år	Mandag kl. 17.00-18.30 Krogårdskolen (Drengesal)	Marcus	1.450,-
68 Parkour Begynder	<p>Hos Greve Parkour lærer vi eleverne hvordan og hvornår, de skal bruge de forskellige redskaber og teknikker, der findes inden for parkourverdenen. Eleverne vil lære, hvordan man kommer hurtigst fra A til B, hvilket er essensen af den måde, vi dyrker parkour på. Hos os er alle velkomne, uanset erfaring, køn, niveau. Som elev på vores hold skal man forvente at blive udfordret på mange niveauer. Træningen kan være fysisk krævende, men også sjov. Vi kan godt finde på at træne fx flips og saltoer en sjælden gang imellem, men eftersom dette ikke er en del af den måde vi udøver parkour på, skal eleverne ikke forvente, at dette vil være vores primære fokus. Hvis I vil vide mere om parkour eller vores hold, så kan I se nogle videoer på trænerens Youtube kanal: www.youtube.com/greveparkour.</p> <p>Ønsker I at vide mere omkring parkour kan I kontakte trænerteamet på: greveparkour@gmail.com</p> <p>Periode 4. sept.2023 - 27. maj 2024</p>	10 år +	Tirsdag kl. 18.00-19.30 Krogårdskolen (Drengesal)	Niklas og Christian	1.450,-
69 Parkour Øvede	<p>Dette hold er en gulerod for begynderholdet. Her ændre strukturen af træningen sig, da dette er et avanceret hold, som elever fra begynderholdet kan blive videresendt til, hvis instruktørerne vurderer, at de er klar. På dette hold tilegner man sig nogle langt mere avancerede færdigheder, og eleverne bliver udfordret på alle områder: kondition, motorik, styrke og udholdenhed. Instruktørerne udstikker linjerne for de forskellige øvelser, men eleven bestemmer selv hvor hans/hendes grænser går. Så længe vejret tillader det vil træningen foregå udenfor.</p> <p>Vi tilbyder 2 timers intensiv træning om ugen, men da holdet her er for elever, der er i stand til at varetage og udvikle sig selv, sker det, at vi trænere inviterer hele holdet med ud til en venskabelig træning i det fri. Da dette er et lukket hold, kræver det login for at kunne melde sig til. Login fås af instruktørerne.</p> <p>Periode 4. sept.2023 - 27. maj 2024</p>	10 år +	Mandag kl. 18.30-21.00 Krogårdskolen (Drengesal)	Anders	1.650,-



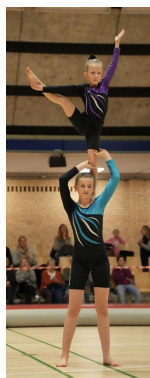
Børn & Teens

Hold/Navn	Beskrivelse	Alder	Tid/ Sted	Instruktør	Pris
71 Mikro Springpiger	Kunne du tænke dig at lave sjov gymnastik, springe på bane og i trampolin, så er dette holdet for dig og dine veninder. Uanset om du/I har gået til gymnastik før eller ej, så er alle velkomne. Vi skal øve os i vejrmøller, araberspring og salto, samt at stå på hænder. Gymnasterne inddeles i	6-7 år Årgang 2016-2017	Torsdag kl. 16.30-18.00 Krogårdskolen (Pigesal)	Spring- pigernes trænerteam	2.150,-
72 Mikro Springpiger	træningsgrupper ud fra deres niveau, så alle bliver udfordret. Vi skal have det sjovt, men også seriøst. Der læres en lille rytmeserie, da vi deltager i opvisninger i foråret. Der skal tilkøbes en opvisningsdragt. Vi glæder os til at se dig/er. Træner fra uge 36 2023 til og med uge 25 2024. Hold 72 har 2 træningsdage om ugen. Du skal tilmelde hold 72, hvis du ønsker at træne 2 dage om ugen.	6-7 år Årgang 2016-2017	Torsdag kl. 16.30-18.00 Krogårdskolen (Pigesal) Lørdag kl. 15.00-17.00 Gymnasiet Hallen		3.225,-
73 Mini Springpiger	Hvis du brænder for at lære at springe i minitrampolin, springe på bane samt lære en lille rytmeserie, så er dette holdet for dig. Uanset om du er ny eller øvet gymnast, så arbejder vi med at udfordre alle til træning. Har du en veninde der vil prøve gymnastik hos os, så tag hende endelig med. Pigerne får medalje, hver gang de har lært noget nyt. Vi deltager i opvisninger i foråret, så der skal tilkøbes opvisningstøj, samt betales et engangsbeløb til medaljer. Vi træner fra uge 36 2023 til og med uge 25 2024.	8-11 år Årgang 2012-2015	Onsdag kl. 18.00-20.00 Gymnasiet Hallen Lørdag kl. 15.00-17.00 Gymnasiet Hallen		3.700,-
74 Aspirant Greve (udtaget hold)	Holdet er for mikro piger, der træner 2 gange om ugen og som har niveau til at træne med os. SÅ er du øvet gymnast på mikro springpigerne og har du lyst til at gå på aspirantholdet, så tag fat i trænerne på mikro efter sæsonstart. Vi laver rytmeserier og har en camp eller 2 i sæsonen. Der er begrænset pladser på holdet og der er mødepligt til træning. Vi træner målrettet på at dygtiggøre os. Pigerne får medalje, hver gang de har lært noget nyt. Aspiranterne er før Mini Talentholdet og kravet er derfor at du kan følgende: Strakt opspring i trampolin og gerne i gang med at lære salto, smidighed, håndstand på gulv, vejrmøller og araber på strakte ben samt rytmeforståelse. Vi deltager i en del opvisninger og der vil være udgifter til holdsæt, opvisningstøj, medaljer, camps mv. Vi træner fra uge 26 2023 til og med uge 25 2024.	6-8 år Årgang 2015-2017	Torsdag kl. 18.00-19.30 Krogårdskolen (Pigesal) Lørdag kl. 15.00-17.00 Gymnasiet Hallen		3.225,-



Børn & Teens

Hold/Navn	Beskrivelse	Alder	Tid/ Sted	Instruktør	Pris
75 Mini Talent	På Mini Talent træner vi en masse springgymnastik og rytme og vi går målrettet for optagelse på Talenthold Greve. Kammeratskabet på holdet er i top, pigerne har et godt sammenhold og er især god til at tage imod nye holdkammerater. Vi skal lære kraftspring, flik-flak, walkover, saltoer samt forskellige spring i mini trampolin. Håndstand er noget vi har fokus på. Der er mødepligt på holdet. Kravene for at komme på mini talent er håndstand på gulv, salto i mini trampolin, vejr møller og araberspring på strakte ben, smidighed og rytmeforståelse. Vi deltager i en del opvisninger i foråret, så der vi være udgifter til holdtøj, opvisningstøj m.m. Vi afholder også camps og pigerne vil modtage medalje når de har lært noget nyt. Træning fra uge 36 2023 til uge 25 2024.	6-11 år Årgang 2012-2016	Mandag kl. 17.30-19.00 Krogårdskolen Onsdag kl. 18.00-20.00 Gymnasiet Hallen Lørdag kl. 15.00-17.00 Gymnasiet Hallen	Spring- pigernes trænerteam	4.900,-
76 Talenthold Greve Lukket hold	Talenthold Greve er et udtaget opvisningshold, med piger fra 7-17 år. Pigerne repræsenterer Greve Gymnastik og Trampolin, når de deltager i opvisninger i såvel indland- som udland. Vi træner 3 gange om ugen, hvor der er mødepligt. Vi laver masser af fede serier, springer minitrampolin- og teamtrack. Niveauet er højt, sammenholdet er stærkt og entusiasmen stor. Fællesskabet på tværs af alder er unikt og vi er gode til at tage imod nye piger. Der afholdes camps i løbet af sæsonen som du skal deltage i. I foråret deltager vi i en masse opvisninger, samt GymDanmarks konkurrence i opvisningsgymnastik Gym For Life. Der vil være en del udgifter til camps, tøj og evt. rejser. OBS: Sæsonstart 14. August 2023 Vi træner til og med uge 25.	6-17 år Årgang 2006-2016	Mandag kl. 18.00-20.30 Gymnasiet Hallen Onsdag kl. 18.00-20.30 Gymnasiet Hallen Lørdag kl. 13.00-15.00 Gymnasiet Hallen	Talenthold Greve trænerteam	5.750,-
76a Optagelses prøve til Talent holdet	Drømmer du om at komme på Talenthold Greve, så mød endelig op til optagelsesprøve. Vi glæder os til at se piger i årgangen 2009-2017 Styrke, smidighed, håndstand, spring i trampolin samt spring på bane, er noget vi lægger vægt på til prøven. Tilmelding er nødvendig.	6-14 år	19. august kl. 15.00-17.00 Gymnasiet Hallen		0,-



Børn & Teens

Bredde og Aspiranthold til konkurrenceafdelingerne

Disse hold er alle begynderhold, hvor der ikke forudsættes nogen eller kun få forkundskaber

Greve Gymnastik & Trampolin tilbyder en bred vifte af forskellige gymnastikdiscipliner og vores mange konkurrenceafdelinger tilbyder ligesom breddeafdelingen forskellige hold for begyndere. Du kan finde hold som udelukkende deltager i opvisninger og hold som deltager i både opvisninger og begynder konkurrencer. Så har du lyst til at prøve kræfter indenfor en af vores mange afdelinger med konkurrencegymnastik og har du ingen eller kun lidt kendskab til gymnastik, er der også her hold for dig. Vores dygtige konkurrence instruktører står klar til at byde dig velkommen.

- **Grand Prix Rytme, Æstetisk Gymnastik & Rytmisk Sports Gymnastik**

Læs mere på side 11 & 13



- **Idrætsgymnastik / redskabsgymnastik**

Læs mere på side 14 & 15



- **TeamGym**

Læs mere på side 16 & 17



- **Sports-Acro**

Læs mere på side 18



- **Trampolin og Dobbelt Mini Trampolin(DMT)**

Læs mere på side 19 & 20



Voksenhold

Hold/Navn	Beskrivelse	Tid/Sted	Instruktør	Pris
80 Yoga Øvede	Holdet beskæftiger sig med klassiske yogastillinger (Asanas), åndedrætsøvelser (Pranayamas) og en lille smule afslapning til slut. Der er fokus på aktivitet, så du skal regne med at få sved på panden. Medbring gerne din egen yogamåtte. Holdet er for tidligere deltagere på holdet, er du ny og vil du gerne være med, så kontakt Maria inden du møder op, på mail: Mariaasteffensen@gmail.com	Mandag kl. 18.45-20.00 GIC* Aktivitetssal 2	Maria	1.450,-
81 Effekt/ Muskel træning	EFFEKT er en muskeltræningsmetode, som bygger på de bevægelsesmønstre, vi har i vores dagligdag. En funktionel muskeltræningsmetode, som styrker og smidiggør din krop og understøtter en flot kropsholdning. Det er en træningsform for begge køn, alle aldre og for alle placeringer på formkurven. Du træner sammen med andre, med en individuel intensitet, som udfordrer netop din form og træningsleje.	Mandag kl. 17.00-18.00 GIC* Aktivitetssal 2	Lone	1.250,-
81a Effekt/ Muskel træning (Udendørs forårshold)	Træningen indledes altid med opvarmning og afsluttes med cool down og udstrækning. Træningen krydres fra tid til anden med puls, balance- og afspændingsøvelser. Der undervises på hold 81a i perioden 15. April 2023-27. maj 2024	Mandag kl. 17.00-18.00 Vi træner på græs ved stranden Olsbæk Strandvej 63-65		275,-
82 Let Yoga for kvinder	Let begynder Yoga for kvinder. Holdet er for dig som har lyst til at prøve en yogainspireret træning. Vi vil starte med opvarmning og fokuserer på stræk, styrke, vejrtrækning og balance. Der vil også være afspænding og lettere meditation. Socialt samvær er en stor del af holdet.	Tirsdag kl. 8.30-9.30 GIC* Aktivitetssal 2	Helle	1.250,-
87 Hit Fit Dance	Hit Fit Dance tilbyder det nyeste indenfor dans/fedtforbrænding, når det er allermest sjovt. Det er et hold for alle som har lyst til at røre sig på en sjov og anderledes måde. En Hit Fit Dance time er for alderen 14+ og alle niveauer. Der vil være musik og trin for enhver smag. Det er en time hvor pulsen og humøret ryger i top. Der tages udgangspunkt i musikken og den dansestil, som var fremme fra 50'erne og frem til i dag. Koreografierne er simple, så alle kan følge med.	Tirsdag kl. 18.00-19.00 Krogårdskolen	Sarah	1.250,-
84 Psykologihold /Skyggearb. 84a Psykologi "Oppe teori"	Psykologi - Skyggearbejde (læs mere om holdet på hjemmesiden Perioden er 10 gange 18. sept. - 27. nov. 2023 Psykologi- "Oppe Teori" Perioden er 10 gange 20. sept. - 29. nov. 2023	Mandag & Onsdag 10.30-11.30 GIC* Klublokale 1 1 sal og Klublokale 2 anden sal	Helle	500,- pr. hold 10 gange
91a, 91b, 91c Crossfitt Bootcamp	Træningen kører i et hæsbælende tempo, som giver stor effekt på kort tid. Vi arbejder med kropsvægtøvelser, og jeg kan love jer sved på panden. Træningen fokuserer på kernestyrke, kondition og udholdenhed. Holdet kører i 10 ugers perioder, hvilket vil sige, at vi når 3 x 10 uger på en sæson. Holdet er for alle 16 år+ både kvinder & mænd. Start: Hold 91a: 7. sept. 2023 - 9. nov. 2023 Hold 91b: 16. nov. 2023 - 2. feb. 2024 Hold 91c: 9. feb 2023 - 27. april 2024	Torsdag kl. 18.00-19.00 Krogårdskolen (Drengesal)	Helle	500,- pr. periode

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Voksenhold

Hold/Navn	Beskrivelse	Tid/Sted	Instruktør	Pris
89 Jumping Fitness	Jumping Fitness er et dynamisk fitnessprogram, som udføres på specielt udviklede trampoliner. Det er fantastisk cardio-træning, kombineret med god musik og glade mennesker. Komplexiteten af øvelserne bevirker at hele kroppen styrkes. Takket været trampolinernes bløde affjedring er det en skånsom måde at træne sine fødder, knæ og hofte på. Jumping har ikke en vanskelig koreografi, men er velegnet for alle.	Onsdag kl. 17.30 - 18.30 GIC Aktivitetssal 2	Sarah	1.575,-
89a Jumping Fitness		Onsdag kl. 18.45 - 19.45 GIC Aktivitetssal 2		
85 Puls/styrke for kvinder	Holdet er for kvinder i alle aldre, i alle størrelser og uanset form. Blot du har et ønske om at komme igang med at træne og bevæge dig. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på holdet, da alle øvelser kan skrues op og ned. Vi skal bevæge os, så pulsen kommer op, altså konditionstræning og vi skal stramme musklerne op og lave styrketræning samt strække ud. Der er intet pres eller høje krav, blot træning som bidrager til øget velvære. Socialt samvær er også en stor del af holdet, med snak, smil og grin:-) Medbring yogamatte/gymnastikunderlag, indendørssko og noget at drikke. På sigt bruger vi også håndvægte (2 stk på mellem 1-3 kg) samt lang og kort træningselastik. <i>Vælg selv antal gange pr uge</i> Der vil få gange i løbet af sæsonen kunne forekomme omlægning af enkelte timer. BEMÆRK OPSTART ALLEREDE FREDAG <u>18/8-2023</u>. <i>Tilmelding</i> 85a: Træning mandag, onsdag og fredag - pris 2.025,- 85b: Træning valgfri 2 dage (man-, ons- eller fredag) - pris 1.350,- 85c: Træning valgfri 1 dag (man-, ons- eller fredag)- pris 825,-	Mandag kl. 8.30-10.00 GIC Aktivitetssal 3* Onsdag kl. 8.30-10.00 GIC Aktivitetssal 1* Fredag kl. 8.30-10.00 GIC Aktivitetssal 2*	Helle	2.025,-
86 Dans med Cecilie	Har du lyst til at danse til en masse skøn musik, er dette holdet for dig. Vi skal bevæge kroppen, få pulsen op, smil på læben og en masse sved på kroppen. Vi danser forskellige stilarter og alle kan være med, da der er tale om simple trinkombinationer. Periode 1 fra 12. sept. - 19. dec. 2023 Periode 2 fra 9. jan. 2024-2. april 2024	Tirsdag kl. 16.30-17.30 GIC* Aktivitetssal 2	Cecilie	675,- (periode 1) 530,- (periode 2)
83 Herre motion for voksne mænd	Alsidig motion for hele kroppen. Vi kommer det hele igennem hver gang. Efter ca. en times gymnastik, spilles der bold, for dem der vil være med. (Pensionister tilmelding via hold 83p)	Mandag kl. 18.30-20.00 Mosedeskolen Torsdag kl. 18.30-20.00 Mosedeskolen	Lotte John	1.450,- (950,-)
*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter				

Grand Prix Rytme & Æstetisk Gymnastik

Grand Prix Rytme (GPR) og Æstetisk Gymnastik (AGG) er en disciplin under GymDanmark, hvor der er fokus på rytmisk gymnastik m/u håndredskaber. Det er en konkurrencedisciplin for hold (6-14 pigegymnaster). I GPR og AGG afdelingen er alle piger velkomne, lige fra de små legende piger på 4 år til de mere målrettede junior/senior gymnaster – eneste forudsætning er, at man kan lide musik, kan lide at bevæge sig, danse, arbejde med bolde, tov, tøndebånd og vimpler, få gode veninder, vil træne flere gange om ugen, have det sjovt, få en masse oplevelser, udvikle sig til en dygtig gymnast. GPR og AGG afdelingen hedder **Team Greve**. Vi laver opvisninger og deltager ved nationale mesterskaber (SM, DM) i GPR og AGG og har igennem mange år været blandt landets bedste. Udtaget hold deltager herudover ved internationale konkurrencer herunder VM, World Cup/Challenge Cup og børnekonkurrencer. **Der er mødepligt på foreningens konkurrencehold.** Udover kontingent, må påregnes betaling til ekstra udgifter herunder træningstøj, dragtlease, rejser & camps også selvom afdelingen arbejder ihærdigt på at skaffe sponsorater, udføre diverse arbejde for at tjene penge, afholder stævner, mm. *Deltagelse på Grand Prix Rytme og Æstetisk konkurrencehold kræver konkurrencelicens fra GymDanmark – pris 250,- kr.*

Ved spørgsmål kontakt Helle Storm på hellestorm.kursusringen@gmail.com

Vel mødt til sæson 2023-2024, vi glæder os til at tage imod dig!

Ved Mikro piger, Små Mini piger, Store Mini piger, Pigerække piger SKAL ALLE tilmeldes basishold 22, 23, 24, 25. Inddeling i hold foretages efter opstart og efter nærmere aftale. Der vil blive givet besked om evt. ekstra kontingentbetaling samt ændring/tilføjelse af op til én træningsdag pr. uge. (se efterfølgende side)

Ved hold 27 & 27a skal der aftales nærmere ved at kontakte Helle Storm eller Camilla Kruse. Læs mere om de enkelte hold på www.teamgreve.dk



Hold/Navn	Alder	Tid/Sted	Instruktør	Pris
Aspiranthold, holdene deltager i opvisninger - Sæsonstart 1. September 2023				
20 Boblerne	Årgang 2018/2019	Torsdag kl. 17.00-18.00 – GIC* Aktivitetssal 2	Julie & Henriette	990,-
22 Mikro Piger – Basis <i>Deltager i begynder konkurrencer</i>	Årgang 2016/2017	Tirsdag kl. 16.00-17.30 – Greve Gymnasium Torsdag 16.00-18.00 – Holmeagerskolen Hallen En søndag pr. måned i GIC* eller på Hedely	Mie, Mathilde, Emmelie & Mila	2.375,-
Konkurrencehold, holdene deltager i konkurrencer og opvisninger - Sæsonstart 10. August 2023.				
23 Små Mini Piger – Basis og Små Mini Piger A	Årgang 2014/2015	Tirsdag kl. 16.00-18.00 – Greve Gymnasium Torsdag kl. 16.00-18.00 – Holmeagerskolen Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedely	Silke, Louise & Louise	2.675,-
24 Store Mini Piger – Basis	Årgang 2012/2013	Mandag kl. 16.00-18.00 – Greve Gymnasium Torsdag kl. 16.00-18.00 – Greve Gymnasium Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedely	Julie, Liana, Emma & Sofia	2.875,-
25 Pigerække Piger – Basis	Årgang 2010/2011	Mandag kl. 16.00-18.00 – Greve Gymnasium Torsdag kl. 16.00-18.00 – Greve Gymnasium En søndag pr måned i GIC* eller på Hedely	Camilla, Helle, Anna & Melina	2.575,-
26 Junior Piger – Team Vivanit	Årgang Fra 2009	Mandag kl. 16.00-18.00 - Hedelyskolen Onsdag kl. 18.00-21.00 - Greve Gymnasium Torsdag kl 16.00-19.00 - Hedelyskolen Fast hver søndag GIC* eller Hedelyskolen	Emilie, Zarah & Malene	6.600,-
27 Senior Piger (Kun efter aftale)	Årgang Fra 2008	Tirsdag 20.00--21.30 – Greve Gymnasium Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedelyskolen	Nanna	1.725,-
28 Grundtræning 16+		Tirsdag 18.30 -20.00 – Greve Gymnasium	Nanna	1.150,-
*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter				

Grand Prix Rytme & Æstetisk Gymnastik

Nedenstående hold er udtaget-/lukkede hold. Ved Mikro piger, Små Mini piger, Store Mini piger, Pigerække piger SKAL ALLE tilmeldes basishold 22, 23, 24, 25. Inddeling i hold foretages efter opstart og efter nærmere aftale.

Hold/Navn	Alder	Tid/Sted	Instruktør	Tillægspris
Lukkede hold - Tilmelding via side 12				
22a Mikro Piger A	Årgang 2016/2017	Tirsdag kl. 16.00-18.00 – Greve Gymnasium Torsdag kl. 16.00-18.00 – Holmeagerskolen Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedelyskolen	Mie Mathilde, Emmelie og Mila	770,-
23 Små Mini Piger A	Årgang 2014/2015	Tirsdag kl. 16.00-18.00 – Greve Gymnasium Torsdag kl. 16.00-18.00 – Holmeagerskolen Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedely	Silke, Louise & Louise	2.675,-
24a Store Mini Piger Team Mynte	Årgang 2012/2013	Tirsdag kl. 16.00-19.00 – Greve Gymnasium Torsdag kl. 16.00-19.00 – Greve Gymnasium Fast søndag i GIC* eller på Hedelyskolen	Julie Liana, Emma & Sofia	1.420,-
24b Pigerække piger Team Ivalu og Team Violet	Årgang 2010/2011	Mandag Ivalu kl. 16:00-19:00 Greve Gymnasium Violet kl. 17:00-20:00 Greve Gymnasium Onsdag Ivalu & Violet kl. 16:00-18:00 Greve Gymnasium Torsdag Ivalu Torsdag kl. 16.00-19.00 Hedely Violet Torsdag kl. 16.00-19.00 Greve Gymnasium Fast søndag i GIC* eller på Hedelyskolen	Anna, Helle, Janne, Melina & Camilla	3.575,-
26 Junior Piger – Team Vivanit	Årgang Fra 2009	Mandag kl. 16.00-18.00 - Hedelyskolen Onsdag kl. 16.00-21.00 - Greve Gymnasium Torsdag kl 16.00-19.00 - Hedelyskolen Fast hver søndag GIC* eller Hedelyskolen	Emilie, Zarah & Malene	6.600,-
27a Senior Piger Team Greve	Årgang Fra 2008	Mandag kl. 19.00-22.00 – Greve Gymnasium Onsdag kl. 18.00-21.00 – Greve Gymnasium Torsdag kl. 19.00-22.00 – Greve Gymnasium Fast søndag i GIC* eller på Hedelyskolen	Helle & Camilla	6.600,-

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter



Rytmisk Sports Gymnastik

Rytmisk Sports Gymnastik (RSG) er en forholdsvis ny disciplin i Greve Gymnastik & Trampolin.

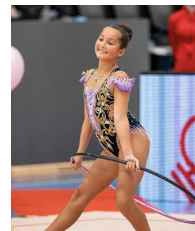
RSG dyrkes verden over af både individuelle gymnaster og af grupper bestående af to, tre eller 5/6 gymnaster. Der konkurreres både med og uden håndredskaber (tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel). Denne form for gymnastik er præget af dans, smidighed, styrke og kropskontrol og der arbejdes med både grov- og finmotorik. RSG er en del af **Team Greve** afdelingen. Vi deltager ved opvisninger og nationale konkurrencer (SM/DM), samt ved enkelte klubstævner. **Der er mødepligt på alle foreningens konkurrencehold.** Udover kontingent må påregnes betaling til ekstra udgifter herunder træningstøj, camps og dragtleje, også selvom afdelingen arbejder ihærdigt på at skaffe sponsorer, udfører diverse arbejde for at tjene penge, afholder stævner, mm.

Deltagelse på Rytmisk sports gymnastik konkurrencehold kræver konkurrencelicens fra GymDanmark – pris ca. 250,- kr.

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte Emilie Madsen på emilie.bnm@gmail.com

OBS: alle RSG hold (grupper/individuel) kræver optagelse

Det er en forudsætning for optagelse at du går på et af foreningens Grandprix eller Æstetiske hold (se de to foregående sider). *Der kan i særlige tilfælde gives dispensation for ovenstående, kontakt Emilie.*



Læs mere på www.teamgreve.dk **UDTAGELSEN finder sted lørdag d. 19/8 2023 på Hedelyskolen**

Hold/Navn	Alder	Tid/Sted	Instruktør	Pris
UDTAGELSE				
29 UDTAGELSE TILMELDING	ALLE	Udtagelsen afholdes lørdag den 19. august 2023 på Hedelyskolen inden for tidsrummet 9-14. Ved udtagelsen inddeles pigerne i nedenstående alderskategorier, og der vil efter endt tilmeldingsfrist blive tilsendt tidsskema ud til deltagerne.	Emilie, Nicoline mfl.	0,-
Individuel				
29a Individuel – Mikro	Årgang 2017 eller yngre	RSG træner følgende dage og sted: Mandage kl. 18.00-21.00 - Hedelyskolen Torsdage kl. 19.00-21.00 - Hedelyskolen Fredage kl. 16.00-21.00 - Hedelyskolen Der tildeles specifikke træningstidspunkter efter udtagelsen og efter aftale med Emilie.	Emilie, Nicoline mfl.	1.320,-
29b Individuel – Mini	Årgang 2014/2015 /2016			2.200,-
29c Individuel – Rekrut	Årgang 2012/2013			3.080,-
29d Individuel – Pre Junior	Årgang 2011			
29e Individuel – Junior	Årgang 2009/2010			
29f Individuel – Senior	Fra årgang 2008			
29g Ekstra træningsdag	Alle			Pris pr. time/ 880,- pr. sæson
Gruppe				
29h Duo/trio (2-3 personer)	Fra 2015	Hver 2. uge efter aftale	Emilie, Nicoline mfl.	1.540,-
29i Gruppe (5-6 personer)	Fra 2015	Mandag kl. 18.00-21.00 - Hedelyskolen Hver 2. søndag i GIC* eller på Hedelyskolen Samt efter aftale.		3.080,-



* Tiderne kan tilpasses den individuelle gymnast. Der udtages til basis og elite RSG, forskellen er differentiering i træningsmængde og konkurrencedeltagelse. Tiderne i programmet er Elite tider, Basis tider ligger inden for ovenstående tidsrum med reduceret træningstid.

Online tilmelding på www.grevegymnastik.dk

Idrætsgymnastik / redskabsgymnastik

Idrætsgymnastik er en olympisk idrætsgren med udfoldelse af kraft, styrke, balance og smidighed i forskellige discipliner. Hos mænd/drenge konkurreres i øvelser på gulv, bensving, ringe, hest, barre og reck. Hos kvinder/piger spring over hest, barre, bom og øvelser på gulv. Vi tilbyder både Mandlig Idrætsgymnastik (MIG) og Kvindelig Idrætsgymnastik (KIG). Idrætsgymnastik er for børn og kan dyrkes på alle niveauer. Ønsker du kun at træne en dag men evt i to sammenhængende timer, og har du lidt erfaring, så tilbyder vi tider på "interessehold" (hold 17/18), hvor vi samler gymnaster med stor interesse for gymnastik med lyst til at træne yderligere.

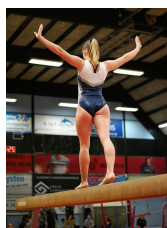
Gymnasten kan rykke op på interesseholdet i løbet af sæsonen, og i samråd med trænerteamet lægges en plan for gymnasten; så send en mail til Holger Himmelstrup: himmelstrup@dadlnet.dk.

Deltagelse på hold 17 og 19 kan kræve konkurrencelicens fra GymDanmark – pris ca. 250,- kr.



Hold/Navn	Alder	Beskrivelse	Tid/Sted	Instruktør	Pris
13 Spring/ redskab	5-9 år	Træningen retter sig mod aktive drenge og piger, hvor trænerne vil lege med gymnastikken og udfordre kroppen og børnenes motorik. Redskabstræningen indeholder: koordination, styrke, modighed og koncentration. Gymnasterne vil løbende blive udfordret i deres færdigheder og vi tager udgangspunkt i idrætsgymnastikkulturen, der anvender redskaber, trampolin og skumgrav som en del af træningen. Bemærk hold 15 er træning 2 gange om ugen.	Tirsdag kl. 16.15-17.30 GIC* Hal 4	GymTeams trænerteam	1.870,-
14 Spring/ redskab			Torsdag kl. 16.15-17.30 GIC* Hal 4		
15 Spring/ redskab			Tirsdag kl. 16.15-17.30 Torsdag 16.15-17.30 GIC* Hal 4		
16 Spring- & Idræts/redskabs gymnastik. Mulighed for ekstra træning	10 år +	Holdet henvender piger og drenge, som ønsker at prøve kræfter med idrætsgymnastik. Du kan også være gymnast og ønske at videreudvikle din gymnastik indenfor specifikke punkter. Vi træner i smidighed, styrke, trampolin, skumgrav og spring. Vi tager både imod helt nye og nuværende gymnaster. Holdet henvender sig også til dem der ønsker at supplere op med flere gymnastiktimer end de har i deres egen afdeling. Har du mod på flere timer og brænder for redskaber og idrætsgymnastik kan du snakke med din træner og tilvælge 45 minutter ekstra træning på tirsdage eller torsdage fra kl. 17.30-18.15. (betalingslink fremsendes efterfølgende).	Fredag kl. 14.30-15.30 GIC* Hal 4	GymTeams trænerteam	1.530,- Tilkøb af ekstra træning 1000,- (45 min.)
17 & 18 Interessehold	5 år +	Tilmelding til interessehold 17 & 18 er en forlængelse af ovenstående hold. Har du mod og lyst til mere træning, kan du modtage ekstra træning efter aftale med Solvej Sønderkær (mail: slykkes@gmail.com). På hold 17 kan der tilkøbes 45 minutters ekstra træning enten tirsdag (17a) eller torsdag (17b). Ønsker du at træne 90 minutters ekstra træning, kan du tilmelde dig hold 18 og træne både tirsdag og torsdag 45 min. hver gang.	Tirsdag kl. 17.30-18.15 Torsdag kl. 17.30-18.15 GIC* Hal 4 - tiden ligger i forlængelse af hold 13, 14 eller 15	GymTeams trænerteam	Prisen aftales efter time antal & opstart for tillægs- træning

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter



Idrætsgymnastik / redskabsgymnastik

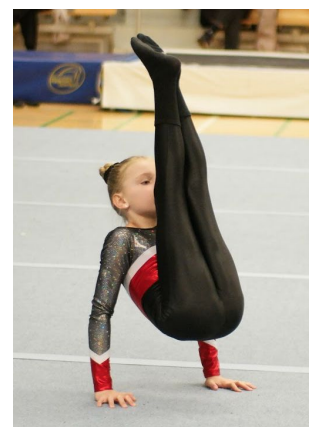
Hold/Navn	Alder	Beskrivelse	Tid/Sted	Instruktør	Pris
19 Konkurrence- holdet Lukket hold		Holdet er afdelingens flagskib. Der deltager ved SM, DM. På dette hold må forventes ekstra timer i form af træningslejre, sommertræning og deltagelse i konkurrencer. Der må påregnes dækning af ekstra udgifter i forbindelse med ovenstående aktiviteter. OBS: Sæsonstart 8. August 2023.	Tirs/Torsdag kl. 17.30-20.00 Fredag kl. 15.30-18.00 Søndag kl. 9.45-13.00 GIC* Hal 4	GymTeams træner- team	7.100,-
19a-b-c Calisthenics Gymnastics		Holdet er for dem som vil øge deres naturlige kropsstyrke ved hjælp af kropsvægt og vægte. Holdet har fokus på styrke, balance og mental træning. Der vil blive fokuseret på elementer fra Calisthenics, Idrætsgymnastik og fitness. Holdet har ikke fælles undervisning. Der er en idrætsgymnastiktræner med 25 års gymnastik og undervisningserfaring til rådighed og hjælp til specifikke gymnastikmomenter/personlig træning/genoptræning efter sportsskader Perioder tilmeldes enkeltvis: Hold 19a: 3. sep. 2023 - 19. dec. 2023 - 1.100,00 kr. Hold 19b: 2. jan. 2024 - 26. marts 2024 - 850,00 kr. Hold 19c: 2. april 2024 - 30. juni 2024 - 900,00 kr.	Tirsdag kl. 20.00-22.00 Torsdag kl. 20.00-22.00 Søndag kl. 8.00-09.45 GIC* Hal 4	Bjarke	2.700,- for alle 3 perioder
*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter					



TeamGym

En af foreningens store konkurrence afdelinger er Teamgym Greve, der tilbyder den populære gymnastikform Teamgym. TeamGym er kort beskrevet en blanding af flere gymnastik genre herunder spring på trampet og bane samt rytmiske serie. TeamGym Er pt den mest udbredte gymnastikdisciplin i Danmark

TeamGym henvender sig til piger og drenge i alle aldre, der har lyst til at udfordre sig selv i spring og elegante rytmiske sekvenser. Der er mulighed for at deltage både opvisninger og konkurrencer. En Teamgym konkurrence er en holdkonkurrence udført af 6-10 gymnaster. Konkurrencen består af spring på fiberbane, spring på trampet og et rytmisk program udført til musik. Der findes konkurrencer for både drenge, piger og mixhold opdelt i aldersgrupper. Hos TeamGym Greve vægtes et godt kammeratskab, et sundt træningsmiljø og den individuelle udvikling højt, hvorfor TeamGym Greve har indført et værdigrundlag, som sikrer et sundt træningsmiljø for børn og unge. Hos TeamGym Greve er alle instruktører uddannede og samarbejder på tværs af hold og aldersgrupper, idet vi anser sparring og kommunikation som vigtige værktøjer i en moderne forenings/klubs struktur.



Hold/Navn	Alder	Beskrivelse	Tid/Sted	Pris
1 TeamGym Senior Elite - konkurrence	Fra årgang 2007+	Et af de rutinerede hold under TeamGym Greve bestående af af såvel meget som mindre rutinerede gymnaster. Vi forudsætter et vist kendskab til Teamgym og/eller anden gymnastik baggrund for at kunne deltage på dette hold. Vigtigst er dog, at du har interesse og motivation for at udvikle dig inden for Teamgym i såvel spring som rytme og indgå i et socialt, kammeratligt og inspirerende senior miljø blandt andre unge. Kom ned og prøv at træne med os.	Seniordamer & herrer: Mandag kl. 19.00-22.00 Onsdag kl. 19.00-21.30 Søndag kl. 18.30-21.00 Greve Idrætscenter Hal 3 & 4	5.500,-
2 Juniorpiger Elite - konkurrence	Årgang 2007- 2010	Juniorpige elite holdet består både af meget og mindre rutinerede gymnaster, der fælles ønsker at deltage i TeamGym konkurrencer. Flere af holdets gymnaster arbejder samtidig målrettet på, at blive en del af de danske TeamGym landshold.	Juniorpige elite: Mandage kl. 17.00 -21.00 Onsdage kl. 18.00-21.00 Fredage kl. 18.00-21.00 * udvalgte søndage	6.000,-
2b Juniorpiger - Basic	Årgang 2007 - 2012	Juniorpige basis holdet er for piger som ikke har den store erfaring med TeamGym, men som lyst og motivation for at udvikle færdigheder indenfor spring og rytme. Basis holdet træner 2 gange ugentligt, hvor det meste af træningen foregår sammen med juniorpige elite. Udover at prioritere de sportslige målsætninger vægter holdet og dets instruktører også det sociale og kammeratlige fællesskab højt.	Junior pige basis: Onsdage kl. 18.00-20.00 Fredage kl. 18.00-20.00 Greve Idrætscenter Hal 3 & 4	3.000,-
3 Minipiger konkurrence	Årgang 2010 - 2012	Et af TeamGym Greves traditionsrige hold som deltager i nationale konkurrencer, herunder Sjællands- og Danmarks mesterskaberne. TeamGym Greves minipiger har gennem årene mange mesterskaber bag sig. Holdet består af både udtaget og mindre rutinerede gymnaster, der har det til fælles at de gerne vil TeamGym gymnastik. Vi forventer, at du har et stort engagement, høj motivation og lyst til at udvikle dig inden for både spring og rytme. Træningerne differentieres efter niveau og der arbejdes med teknisk grundtræning og individuel udvikling. Holdet prioriterer fællesskabet højt gennem sociale aktiviteter og arrangementer. Kom glad og deltag i træning sammen med os.	Minipige konkurrence: Mandage kl. 16.30-18.45 Onsdage kl. 16.30-18.45 Fredage kl. 18.00-21.00 * udvalgte søndage Greve Idrætscenter hal 3 & 4	4.500,-

Deltager man i konkurrence, skal der påregnes at indløse konkurrencelicens hos GymDanmark priser fra 95,- til 250,- kr.

TeamGym

Hold/Navn	Alder	Beskrivelse	Tid/Sted Instruktør	Pris
4 Mikro piger - elite	Årgang 2013-2017	Mikropiger er en fællesbetegnelse for mikro pige elite og mikro pige basis. Pigerne opdeles af instruktørerne efter sæsonstart i konkurrence grupper efter niveau, alder og erfaring. På holdene vægtes det højt at dygtiggøre alle deltagere i såvel springdiscipliner som de rytmiske færdigheder. Hold 4b er primært for nye og mindre rutinerede gymnaster, hvor der trænes 2 gange ugentligt, mens hold 4 er for de mere rutinerede mikropiger. . Hvis der er tvivl om du skal tilmelde hold 4 eller 4b så kan instruktørerne hjælpe og vejlede ved sæsonstart..	Mikro pige elite: Mandag kl. 16.30-18.30 Onsdag kl. 16.30-18.30 Lørdag kl. 11.00-13.30 Greve Idrætscenter hal 3 & 4 Mikro pige basis: Onsdage kl. 16.30-18.00 Lørdage kl. 09.00-11.00 Greve Idrætscenter hal 4	4.500,-
4b Mikro piger - basis				3.200,-
5 TeamGym Greves Små Springfiduser	Årgang 2016 -2019	Små fiduser under TeamGym Greve er en nyoprettet gruppe for piger i alderen 4-8 år som gerne vil bruge kræfter og energi på at lege og dygtiggøre sig indenfor spring og rytme. På holdet vægtes det højt, at pigerne lærer at færdes i et indendørs idrætsmiljø, hvor leg, udfordring og læring vægtes højt. Du kan vælge at gå enten 1 eller 2 gange om ugen. Vælges kun en gang om ugen, skal der tilmeldes hold 5a eller 5b NB! Piger tilmeldt hold Små springfiduser	Små spring fiduser to gange ugentligt:: Mandage kl. 15.30-17.00 Lørdage kl. 09.00-10.30 Greve Idrætscenter hal 4 Små spring fiduser én gang ugentligt: hold 5a - mandage kl. 15.30-17.00 el. hold 5b - lørdage kl. 09.00-10.30	2.800,-
5a				1.600,-
6 Mikrodrenge m/u konkurrence	Årgang 2013-2018	Holdet er for friske drenge, som gerne vil lære spring og bevæge sig til musik med lækre "moves". Holdet optager nye og friske drenge. Er du dreng og vild med spring og et super godt kammeratskab, så kig forbi det sejeste drengehold og tag gerne dine venner med.Du skal være forberedt på nogle super-fede træningstimer i springcenteret - hvor der både fokuseres og leges med spring og bevægelse.	Mikro drenge: Onsdage kl. 16.30 -18.00 Lørdage kl. 12.30-14.00 GIC* Hal 3 & Hal 4	3.000,-
7 Minidrenge m/u Konkurrence	Årgang 2010-2012	Holdet er for friske drenge, som gerne vil springgymnastik, og de tilbud som ligger i TeamGym med konkurrence,opvisning og samlinger. Holdet har tidligere deltaget i Sjællands- og Danmarksmesterskaber. Er du dreng med "stort D" og vild med at røre dig, vilde spring, fede rytmiske moves og et super fedt kammeratskab, så kig forbi springcenteret og tag gerne dine venner med.	Mini drenge: Mandage kl. 16.30-18.30 Onsdage kl. 17.00-19.00 Lørdage kl. 14.00-16.00 GIC* Hal 3 og 4	4.500,-
9 Junior drenge Konkurrence	Årgang 2007-2010	Har du lyst til et fedt træningsmiljø og TeamGym træning så kontakt TeamGym Greve for yderligere info; info@teamgym-greve.dk NB! junior drenge træner sammen med senior gruppen.	Junior drenge: Mandage kl. 19.00-22.00 Onsdage kl. 19.00-21.30 Søndage kl. 18.00-21.00 GIC* Hal 3 & 4	5.000,-

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer i Greve Idrætscenter

Deltager man i konkurrence, skal der påregnes at indløse konkurrencelicens hos GymDanmark priser fra 95,- til 250,- kr.

Sports-Acro

For deltagelse på konkurrenceholdet kan det kræves en konkurrencelicens fra GymDanmark –pris ca. 250,- kr.

Hold/Navn	Alder	Beskrivelse	Tid/Sted	Pris
40 Sports Acro Grundhold	7-27 år	Holdet er et grundhold i alderen 7-27 år, som træner 1 gang om ugen og deltager ved 1-2 opvisninger i foråret. Opvisningerne består af rytme, spring, balance- og tempomomenter, hvor man er sammensat på kryds og tværs og for at styrke sammenholdet på holdet. Derudover vil der også være smidighed og behændighed. Der må påregnes udgifter til opvisningsdragt og evt. konkurrencedragt og man tilbydes at købe holdets træningsdragt med logo på.	Tirsdag kl. 18.00-20.00 Gymnasiet Hal B Sofie & Agnes	2.200,-
41 Sports Acro Konkurrence	7-27 år	Greve Sports Acro konkurrencehold er et konkurrencehold i alderen 7-27 år. Holdet træner tre gange om ugen og stiller op til de Danske Sports Acro konkurrencer. For at stille op i konkurrence, skal man fylde 7 år i konkurrenceåret. Konkurrencerutinen skal opfylde nogle krav såsom balancemomenter, tempomomenter, behændighed, og spring sekvenser. Det kræver en del selvstændighed, at være konkurrencegymnast og gymnasterne skal selv vælge hvilken musik og hvilke momenter de ønsker at have med i rutinen, dog står trænerne altid til rådighed til at vejlede gymnasterne bedst muligt. Der er IKKE garanti for at komme til konkurrence selvom man går på konkurrenceholdet. Det er op til trænerne, at afgøre om de mener det er forsvarligt, at sende en rutine til konkurrence. Selvom aldersforskellen godt kan være meget stor på holdet så har vi et rigtigt godt sammenhold. Gymnasterne er gode til at hjælpe hinanden på tværs af alderen, hvilket vi lægger meget vægt på i forhold til konkurrencerne, hvor gymnasterne skal være/er gode til at støtte hinanden. For deltagelse i konkurrence kræves en konkurrencelicens fra Danmarks Gymnastik Forbund. Der skal påregnes udgifter til konkurrencetøj og hold træningsdragt.	Tirsdag kl. 18.00-20.00 Greve Gymnasium Hal B Torsdag kl. 18.00-20.00 Greve Gymnasium Hal B Søndag kl. 13.00-16.00 Gymnasiet Hal B Sofie & Pernille	4.900,-



Trampolin og Dobbelt Mini Trampolin(DMT)

Søger du en følelse af frihed og fornemmelsen af at kunne flyve, så er trampolin måske lige noget for dig.

Er du glad for at hoppe højt og lave sjove tricks på din havetrampolin, og gerne vil blive endnu bedre til det, eller bare har lyst til at lære at springe trampolin, er trampolintræning i Greve lige noget for dig.

Træningen har det formål, at motivere, udvikle og dygtiggøre springerne, til at blive endnu bedre til det de allerede kan, og få lært endnu flere spring og sjove tricks, med stort fokus på sikkerheden.

Det er en sport, som kræver en overraskende god kondition. Du vil derfor også skulle træne styrke, balance og koordination for at nå målet om fuld kropskontrol i luften.

Der kan forventes ekstra udgifter til hold- og springtøj, transport og konkurrencelicens hos GymDanmark pris ca. 250,- kr.



Trampolin					
Hold/Navn	Beskrivelse	Alder	Tid/Sted	Instruktør	Pris
64 Mini	Kan du lide at hoppe? Formålet er, gennem leg, at lære de grundlæggende bevægelser i trampolinspring. Dette indebærer også visse former for gymnastik, ligesom der altid indledes med forskellige former for opvarmning.	3 år - skolestart	Hver 2. søndag kl. 13.00-14.00 (ulige uger) GIC Hal 4*	Maiken & Lisa	990,-
65 Mini	Holdet deltager i foreningens forårsopvisning i Greve hallen, og der vil være mulighed, for de springere, der har kunnen og lyst til det, at deltage i begynderkonkurrencer. OBS: Max 10 deltagere pr. hold.		Hver 2. søndag kl. 14.00-15.00 (ulige uger) GIC Hal 4*		
30 Begynder/ Øvet	Formålet er, gennem leg, at lære de grundlæggende bevægelser i trampolinspring. Dette indebærer også visse former for gymnastik, ligesom der altid indledes med forskellige former for opvarmning.	Fra 8 år+	Mandag kl. 16.30-18.00 Holmeagerskolen*	Rasmus, Sofie, Cecilie & Victoria	2.550,-
31 Begynder/ Øvet	Holdet deltager i foreningens forårsopvisning i Greve hallen, og der vil være mulighed, for de springere, der har kunnen og lyst til det, at deltage i begynderkonkurrencer.	Fra skolestart til 8 år	Onsdag kl. 16.30-18.00 Holmeagerskolen*		
32 Begynder/ Øvet	Det forventes at forældre hjælper med udpakning af redskaber.	8 år+			
33 Begynder/ Øvet	OBS: Max 20 deltagere pr. hold. (Hold 30) OBS: Max 10 (deltagere pr. hold (Hold 31 & 32) OBS: Max 15 deltagere pr. hold (Hold 33)	Fra skolestart	Torsdag kl. 16.30-18.30 Holmeagerskolen*	Ditte, Silja & Rebecca	2.975,-

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer på Holmeagerskolen og i Greve Idrætscenter

Trampolin og Dobbelt Mini Trampolin(DMT)










Hold/Navn	Beskrivelse	Alder	Tid/Sted	Instruktør	Pris
37 DM Holdet	DM Holdet er et lukket hold for øvede springere. OBS! Max 15 deltagere på holdet Der skal forventes ekstra udgifter til hold- og springtøj, transport til konkurrencer og konkurrencelicens.	8 år+	Mandag kl. 18.00-20.00 Holmeagerskolen* Onsdag kl. 18.00-20.00 Holmeagerskolen* Søndag kl. 15.00-16.30 GIC*	Anita, Rasmus & Line	5.600,-
38 Konkurrence/ Elite	Konkurrence/Elite holdet er et lukket hold for øvede springere. Der skal forventes ekstra udgifter til hold- og springtøj, transport til konkurrencer og konkurrencelicens.	8 år+	Mandag kl. 18.00-20.30 Holmeagerskolen* Onsdag kl. 18.00-20.30 Holmeagerskolen* Torsdag kl. 18.30-20.30 Fredag kl. 17.00-19.30 Holmeagerskolen* Søndag kl. 15.00-16.30 GIC* Hal 4	Maiken & Peter S.	6.700,-

Dobbelt Mini Trampolin (DMT)

39 Dobbelt Mini (DMT)	Foruden den kendte disciplin trampolin, som er velintegreret i de danske trampolinforeninger, er DMT en ny aktivitet i Danmark. En dobbelt minitrampolin minder om en almindelig minitrampolin kendt fra TeamGym, som har fået en horisontal forlængelse. Derved får gymnasten muligheden for at lande anden gang på den vandrette del af redskabet og forsætte med endnu et spring videre ud til landing på en måtte. Deraf navnet, da gymnasten udfører en kombination af to spring efter hinanden. Max 12 deltagere på dette. hold. Bemærk sæsonen er fra 7. sept. - 21. dec. 2023	10 år +	Torsdag kl. 17.00-18.30 Holmeagerskolen*	Peter S	1.450,-
--------------------------	--	---------	--	---------	---------

*Aflysninger kan forekomme på grund af særarrangementer på Holmeagerskolen og i GIC

Scan og tilmeld dig dit ønskehold

Hold		Hold	
Barn med forældre		Børn og Teens	
Springpiger/ Talenhold		Voksen	
Grandprix, Æstetisk og Rytmisk Sports Gymnastik		Idræts- og Redskabs Gymnastik	
TeamGym Spring/Rytme		Sports Acro	
Trampolin		Dobbelt Mini Trampolin	

Vi holder åbent hus **lørdag den 19. august 2023 kl. 11.00-14.00** i Greve Idrætscenter.
Her kan du komme og se mere til de forskellige gymnastikdiscipliner og få vejledning til det hold der passer præcis til dig.

Tak for jeres støtte og sponsorater i
sæsonen 2022/2023

Nordea

DGI



Greve

ympnastik & Trampolin



Greve Kommune

BILKA