

## Vinterprogram 2024/2025

Uge  
36-13

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
<b>Børnehold 0-5 år</b>						
<b>Mandag</b>						
1	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 20)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Bjørk og Anne	2. sep.	375 kr.
2	3-5 år - Tons, Sjov & Leg (maks. 40) *1	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Ditte, Catalina og Lianna Holdmakker: Oliver og Buster	16. sep.	375 kr.
<b>Tirsdag</b>						
3	3-5 år - Tons, Sjov & Leg (maks. 40)	17.00 - 18.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Pia og Victoria Holdmakker: Shine, Silva, Zenia, Stefanie og Ea	3. sep.	375 kr.
<b>Onsdag</b>						
4	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Loa og Ditte	4. sep.	375 kr.
<b>Torsdag</b>						
5	3-5 år - Tons, Sjov & Leg (maks. 40)	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan og Senem Holdmakker: Fillipa, Sofie S., Sif, Silke, Karoline, Victor og Jonas	5. sep.	375 kr.
<b>Fredag</b>						
6	4-5 år - Mini Spring, Sjov og Leg (maks. 25)	16.00 - 17.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Loa med flere	6. sep.	375 kr.
7	2 - 5 år - Far/Barn	16.00 - 17.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Steffen og Kevin	6. sep.	375 kr.

## Multihold

### Mandag

8	1-5 år - Mini Multiholdet - Forældre/Barn ( <b>Max 10</b> )	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle og Thais G.	2. sep.	375 kr.
---	---	---------------	---	-------------------	---------	---------

### Torsdag

9	0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Majbritt L. og Jannie S.	5. sep.	375 kr.
---	-------------------------	---------------	---	---------------------------------	---------	---------

## Rytme- & Dancehold

### Mandag

10	0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	17.00 - 18.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Tina K. og Victoria H. Holdmakker: Silje My	2. sep.	375 kr.
----	-------------------------------	---------------	---	---	---------	---------

### Onsdag

11	12 år -> - Moves *2	16.00 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Lærke, Maja og Freja V.	14. aug.	1200 kr.
----	---------------------	---------------	---	-------------------------	----------	----------

### Torsdag

12	0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Tina K. og Victoria Holdmakker: Silje My	5. sep.	375 kr.
----	-------------------------------	---------------	---	--	---------	---------

13	3.-6. kl. - Let's Dance	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte og Ida Marie	5. sep.	375 kr.
----	-------------------------	---------------	---	--------------------	---------	---------

14	6. kl. -> - Let's Dance	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte og Ida Marie	5. sep.	375 kr.
----	-------------------------	---------------	---	--------------------	---------	---------

15	3. - 6. Kl. RytmeMix (For drenge og piger)	17.35 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Jan	5. sep.	375 kr.
----	--	---------------	---	-----	---------	---------

## Springhold

### Mandag

16	0.-2. kl. - Springmixet ( <b>maks. 50</b> )	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Loa, Ida Marie, Amalie, Alberte, Mie og Lukas Holdmakker: Oskar	2. sep.	375 kr.
----	---	---------------	-----------------------------	--	---------	---------

17	Drengespring fra 10 - 16 år	18.30 - 19.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anne og Loa	2. sep.	375 kr.
----	-----------------------------	---------------	-----------------------------	------------------	---------	---------

18	3.-5. kl. - Spring/Rytme	18.30 - 19.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Karina P, Steffen, Gritt, Bernadette, Pia, Freya H. og Jennie	2. sep.	375 kr.
----	--------------------------	---------------	--	---	---------	---------

19	6. kl. -> - Spring/Rytme	19.30 - 20.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Gritt, Bernadette, Pia og Jacob	2. sep.	375 kr.
----	--------------------------	---------------	--	--	---------	---------

### Tirsdag

20	0.-2. kl. - Springmixet*3	16.40 - 17.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Michael, Karoline G., Fie og Senem Holdmakker: Thais	10. sep.	375 kr.
----	---------------------------	---------------	---	---	----------	---------

21	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg (maks. 35)	17.00 - 18.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Loa, Sabine, Patricia, Anastacia, Nilay og Sila Holdmakker: Caroline	3. sep.	375 kr.
22	2.-4. kl. - Springmixet*3	18.00 - 19.10	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Michael, Karoline G. og Senem.	10. sep.	375 kr.
23	4.-9. kl. - Tirsdagsspringerne*3	19.10 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Michael, Karoline G. og Troels	10. sep.	375 kr.
<b>Onsdag</b>						
24	2.-4. kl. – Springmixet *4	17.30 - 18.45	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline L., Troels, Victoria, Amalie Holdmakker: Sarah S. og Sally.	11. sep.	375 kr.
25	4.-9. kl. – Onsdagsspringerne *4	19.00 - 20.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Loa, Casper, Nicoline L. og Troels	11. sep.	375 kr.
<b>Torsdag</b>						
26	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg (maks. 30)	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Loa, Nicoline L., Mie Holdmakker: Silke, Karoline, Tobias R., Victor og Fillipa	5. sep.	375 kr.
27	8-12 år – Drengespring	18.45 - 19.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline L. og Henrich.	5. sep.	375 kr.
<b>Fredag</b>						
28	5. kl. -> - Fredagsspring (i samarbejde med EGIF, BPI og KIF)	17.30 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Casper, Henrik og Frederik	6. sep.	375 kr.
29	17 år -> - X Spring (u/opvisning)*5	19.00 - 20.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Jacob, Casper, Emil og Peter	13. sep.	100 kr.
<b>Lørdag</b>						
30	5-10 år - Weekendspring, Sjøv & Leg	09.00 - 10.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Michael, Anne og Vigge	7. sep.	375 kr.
<b>Udtaget springhold</b>						
<b>Onsdag</b>						
31	8-13 år - SpringTeam II *2	16.00 - 17.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Freja, Maja, Lærke, Emil V., Mads, Jacob og Casper	14. aug.	1200 kr.
32	14 år -> - SpringTeam I *2	17.30 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Freja, Maja, Lærke, Casper, Mads, Jacob, Jakob, Peter og Emil.	14. aug.	1200 kr.

<b>33</b>	15 år -> - SpringTeam X (kun spring) *2	17.30 - 19.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Jacob, Casper, Peter og Emil	14. aug.	1200 kr.
<b>Voksenhold</b>						
<b>Mandag</b>						
<b>34</b>	Kvinder i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Mona	2. sep.	525 kr.
<b>35</b>	Yoga for alle *6 (maks. 30)	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	2. sep.	525 kr.
<b>36</b>	Cirkeltræning	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	2. sep.	525 kr.
<b>Tirsdag</b>						
<b>37</b>	Jumping Fitness for begyndere (maks. 17) *7	17.45 - 18.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	27. aug.	Gratis
<b>38</b>	Jumping Fitness (maks. 17)	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	3. sep.	525 kr.
<b>39</b>	MaxQ 25+ (i samarbejde med HGF & BPI)	19.00 - 20.45	Bredstrup-Pjedsted Hallen - Ågade 70	Trine Maria og Mikala	3. sep.	650 kr.
<b>40</b>	Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie S., Rikke G., Camilla N. og Line I.	3. sep.	525 kr.
<b>41</b>	Bungee Fitness (maks. 9) *8	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Ficness Sal 1	Karina P.	3. sep.	450 kr.
<b>Onsdag</b>						
<b>42</b>	Funktionel træning og Yoga (maks. 20)*9	16.15 - 17.15	Sundhedshuset i Gymnastiksalen - Dronningensgade 97	Susanne og Paul	2. okt.	525 kr.
<b>43</b>	Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	4. sep.	525 kr.
<b>44</b>	Jumping Fitness (maks. 17) *10	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	25. sep.	450 kr.
<b>45</b>	Yoga (maks. 25) *8	17.45 - 18.45	Sundhedshuset i Gymnastiksalen - Dronningensgade 97	Paul og Susanne	2. okt.	525 kr.
<b>46</b>	Power Flow (Ashtanga yoga inspireret)	19.00 - 20.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	4. sep.	525 kr.
<b>47</b>	Glad Motion	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	4. sep.	525 kr.
<b>Torsdag</b>						
<b>48</b>	Gamle Stive Mænd *11	17.15 - 18.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	5. sep.	200 kr.
<b>49</b>	Yoga for alle *12 (maks. 30)	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	5. sep.	525 kr.

- \*1 Holdet træner første gang d. 16/9
- \*2 Holdet har tre obligatoriske fortræninger den 14/8, 21/8 og 28/8, der er gratis at deltage i. Efter træningen den 28/8 udtager trænerteamet gymnasterne til holdet eller vejleder til at benytter andre tilbud i foreningen. Trænerteamet forventer, at gymnasten deltager i planlagte ekstratræninger, aktiviteter og de 3-5 opvisninger til foråret. Det er **ikke** muligt at tilmelde gymnasten/prøvetræne efter den 30/8 uden forudgående aftale med trænerteamet. Kontingentet er inkl. opvisningstøj.
- \*3 Holdet træner første gang d. 10/9.
- \*4 Holdet træner første gang d. 11/9.
- \*5 Holdet er for voksne springere, der gerne vil hygge efter spring. Holdet træner fredag d. 13/9, 11/10, 8/11, 6/12, 10/1 og 7/2.
- \*6 Holdet træner ikke i ugerne: 39, 41, 44, 46, 52 og 1.
- \*7 Holdet træner kun den 27/8, 3/9 og 10/9, og er et hold for begyndere, som ønsker at starte roligt op, og hvor man lærer grundtrinnene i Jumping Fitness at kende.
- \*8 Holdet træner til og med uge 51. Et nyt hold starter op igen til januar.
- \*9 Holdet træner første gang d. 2/10-2024.
- \*10 Holdet starter op d. 25/9 efter endt kursus.
- \*11 Holdet er et introforløb for mænd, der gerne vil give yoga et forsøg. Holdet træner d. 5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10 og 31/10.
- \*12 Holdet træner ikke i ugerne: 44, 45, 51 og 1.

## Bemærk:

Vi tager forbehold for ændringer i programmet. Du kan gratis prøve alle vores hold i hele september måned, uden at du forhåndstilmelder dig.

Vi anbefaler dog, at man tilmelder sig på forhånd, på de hold hvor der er sat en maks. begrænsning på.

Tilbagebetaling er mulig til og med 30/9-24 ved kontakt til vores kasserer. Se mere på [www.g94.dk](http://www.g94.dk).

Starter du efter september måned, har du to gratis prøvegange inden du skal tilmelde dig.

## Ved spørgsmål kontakt:

Bestyrelsesmedlem Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: [iknp@live.dk](mailto:iknp@live.dk)

### Husk!

Når det dyreste kontingent er betalt, kan du gå på alle de hold du vil uden merbetaling.



**Tilmelding og holdbeskrivelser på [www.g94.dk](http://www.g94.dk).**