

Vinterprogram 2025/2026							Uge 36-16
Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris	
Børnehold – 0-5 år							
Mandag							
1	4-5 år - Minidans, Sjøv & Leg	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Loa, Jannie	1. sep.	375 kr.	
2	0-3 år - Forældre/Barn (maks. 20)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Majbritt Holdmakker: Katrine R., Aya S.	1. sep.	375 kr.	
Tirsdag							
3	0-3 år – Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Birgitte	2. sep.	375 kr.	
4	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40)	17.00 - 18.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Fie, Kathrine K. Holdmakker: Karoline K., Silke, Lærke H., Oliver, Stefanie, Clara	2. sep.	375 kr.	
Onsdag							
5	0-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Line W.	3. sep.	375 kr.	
6	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 30)	17.00 - 17.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Josefine med flere Holdmakker: Ella S., Lærke H. Viva	3. sep.	375 kr.	
Torsdag							
7	0-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.00 - 17.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Fie	4. sep.	375 kr.	
8	4-5 år - Minispring, Sjøv & Leg (maks. 30)	16.30 - 17.25	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Ida Marie Holdmakker: Victor, Sif, Sofie, Jonas, Hayat	4. sep.	375 kr.	
Fredag							
9	1,5-5 år - Far/Barn (Forbudt for mor)	16.00 - 17.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Steffen, Kevin	5. sep.	375 kr.	
Lørdag							
10	0-5 år - Familiegymnastik	08.30 - 09.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Michael, Ditte	6. sep.	375 kr.	
Multihold							
Torsdag							
11	0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Jannie, Majbritt	4. sep.	375 kr.	
Rytme- & Dancehold – 0. kl. og op							
Mandag							
12	0.-3. kl. - Let's Dance & MGP	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Tina, Silje My, Victoria	1. sep.	375 kr.	
13	3.-6. kl. - Let's Dance	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Freja N., Jasmin, Victoria	1. sep.	375 kr.	
14	6. kl. -> - Let's Dance	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Freja N., Jasmin, Victoria	1. sep.	375 kr.	
Onsdag							
15	9-13 år - Mini Moves	16.15 - 17.15	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Bertil, Lærke C., Andrea I.	20. aug.	375 kr.	
16	12 år -> - Moves	17.15 - 18.45	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Lærke G., Freja V., Maja G.	20. aug.	375 kr.	
Torsdag							
17	0.-3. kl. - Let's Dance & MGP	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Tina, Silje My, Victoria, Camilla	4. sep.	375 kr.	
18	3.-6. kl. - Let's Dance	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Molly, Marlin, Victoria, Jasmin, Julie, Freya H., Isabella, Camilla	4. sep.	375 kr.	
19	6. kl. -> - Let's Dance	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Molly, Marlin, Victoria, Jasmin, Julie, Freya H., Isabella, Camilla	4. sep.	375 kr.	
Springhold – 5 år og op							
Mandag							
20	0.-2. kl. - Springmixet (maks. 40)	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Josefine, Ida Marie, Lukas, Amélia Holdmakker: Tobias R., Victor, Buster	1. sep.	375 kr.	
21	2.-4. kl. - Spring/Rytme	18.30 - 19.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Gritt, Nicoline, Bernadette, Sarah	1. sep.	375 kr.	
22	10-16 år - Drengeholdet	18.30 - 19.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan	1. sep.	375 kr.	
23	5.-9. kl. - Spring/Rytme	19.30 - 20.30	Kirstinebjerghallen – Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Gritt, Nicoline, Bernadette	1. sep.	375 kr.	
Tirsdag							
24	0.-2. kl. - Springmixet	16.40 - 17.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper, Michael Holdmakker: Theis, Leah	2. sep.	375 kr.	
25	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg (maks. 40)	17.00 - 18.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Loa, Ida Marie, Tina, Amalie, Patricia, Anastacia Holdmakker: Daniela, Jessica	2. sep.	375 kr.	
26	2.-4. kl. - Springmixet	17.50 - 18.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper, Michael	2. sep.	375 kr.	
27	4.-6. kl. - Tirsdagsspringerne	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper	2. sep.	375 kr.	
Onsdag							
28	13 år -> - SpringTeam I	16.15 - 17.15	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja G., Freja V., Casper, Lauge, Mads	20. aug.	375 kr.	
29	0.-2. kl. - Springmixet (maks. 40)	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Karoline G., Ida Marie Holdmakker: Zara, Oskar, Luka, Sofia	10. sep.	375 kr.	
30	8-13 år - SpringTeam II	17.15 - 18.45	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja G., Freja V., Casper, Lauge, Mads, Bertil	20. aug.	375 kr.	
31	2.-4. kl. - Springmixet	18.10 - 19.20	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Karoline G., Lukas, Sarah, Troels	10. sep.	375 kr.	
32	15 år -> - SpringTeam X (kun spring)	18.45 - 20.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Casper, Emil	20. aug.	375 kr.	
33	4.-9. kl. - Onsdagsspringerne	19.20 - 20.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Karoline G., Casper, Anne, Troels	10. sep.	375 kr.	
Torsdag							
34	0.-2. kl. - Springmixet	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Henrich, Ida Marie, Mie Holdmakker: Victor, Aya W., Alberthe	4. sep.	375 kr.	
35	8-12 år - Drengeholdet	18.45 - 19.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Henrich, Michael	4. sep.	375 kr.	
36	14-18 år - G94 Juniorhold (spring & rytme)	20.00 - 21.15	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Nicoline, Karoline G., Troels, Casper	4. sep.	375 kr.	
Fredag							
37	4. kl. -> - Fredagsspring (uden opvisning) *1	17.15 - 18.45	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Casper, Nicoline	5. sep.	100 kr.	
38	25 år -> - Støttehjulsholdet (spring & hygge) *1	19.00 - 20.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Loa, Karina P., Jan, Casper, Jacob	5. sep.	250 kr.	
Lørdag							
39	0.-4. kl. - Weekendspringmixet	09.30 - 10.45	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Michael, Ida Marie	6. sep.	375 kr.	
Jumping Fitness – 13-17 år							
Torsdag							
40	13-17 år - Young Jump (maks. 17)	19.15 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	4. sep.	375 kr.	
Voksenhold							
Mandag							
101	Kvinder i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Mona	1. sep.	525 kr.	
102	Stive Gamle Mænd *2	17.00 - 18.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	1. sep.	525 kr.	
103	Yoga for alle *2	18.15 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	1. sep.	525 kr.	
104	Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	1. sep.	525 kr.	
Tirsdag							
105	Jumping Fitness for begyndere (maks. 17) *3	17.30 - 18.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	26. aug.	Gratis	
106	Jumping Fitness (maks. 17)	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	2. sep.	525 kr.	
107	MaxQ 25+ (i samarbejde med BPI & HGF)	19.15 - 21.00	Bredstrup-Pjedsted Hallen - Ågade 70	Trine Maria, Mikala	2. sep.	750 kr.	
108	Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Rikke, Camilla N., Line I.	2. sep.	525 kr.	
Onsdag							
109	Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	3. sep.	525 kr.	
110	Yoga (maks. 30)	17.30 - 18.30	Sundhedshuset i Gymnastiksalen - Dronningensgade 97	Paul, Susanne	3. sep.	525 kr.	
111	Jumping Fitness (maks. 17)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	3. sep.	525 kr.	
112	Glad Motion & Styrke *4	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	3. sep.	525 kr.	
113	Power Flow - Styrke, Elegance & Mindfulness	19.00 - 20.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	3. sep.	525 kr.	
Torsdag							
114	Jumping Fitness (maks. 17)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	4. sep.	525 kr.	
Fredag							
38	Støttehjulsholdet (spring & hygge + 25 år) *1	19.00 - 20.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Loa, Karina P., Jan, Jacob, Casper	5. sep.	250 kr.	

*1 Holdet træner den første fredag i måneden uden for ferierne samt den 19/9. Det vil sige: 5/9, 19/9, 3/10, 7/11, 5/12, 9/1, 6/2, 6/3 og 10/4.
*2 Holdet træner ikke den 15/9, 29/9, 9/3 og 13/4.
*3 Holdet træner kun den 26/8, 2/9 og 9/9, og er et hold for begyndere, som ønsker at starte roligt op, og hvor man lærer grundtrinnene i Jumping Fitness at kende.
*4 Holdet træner ikke den 17/9

Bemærk:

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 muligt til og med 30/9-25 ved kontakt til vores kasserer. Se mere på www.g94.dk.
Starter du efter september måned, har du to gratis prøvegange inden du skal tilmelde dig.

Husk!

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



Ved spørgsmål kontakt:
Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: iknp@live.dk
Jan Nielsen på tlf.: 24 43 41 22 eller mail: hejjan@outlook.dk