



Hareskov Gymnastikforening



Program 2025-2026

Tilmelding Online på hif-gym.dk - betaling med Dankort

Sæson Primo september 2025 – ultimo april 2026

Priser [Børn u/18 år](#)
kr. 550,- for hold á 1 lektion i en hel sæson

[Voksne](#)
kr. 400,- for hold á 1 lektion i halv sæson
kr. 550,- for hold á 1,5 lektion i halv sæson
kr. 700,- for hold á 1 lektion i hel sæson
kr. 1000,- for hold á 1,5 lektion i hel sæson

Vær opmærksom på følgende:

- Der ydes ingen rabatter.
- Hold oprettes kun ved minimum 10 tilmeldte ved sæsonstart.

Ingen gymnastik i skolens ferier.

Aflysninger vil forekomme, når skolen skal bruge salene til egne arrangementer samt ved akut sygdom, selvom vi altid forsøger at finde en vikar. Aflysninger meddeles så vidt muligt via hjemmesiden, e-mail og/eller SMS

Kontaktoplysninger: Lone Stokholm Larsen,
Tlf. 42 46 37 73
Mail: lone_stokholm@hotmail.com

HIF-GYM 2025-2026 FOR BØRN

MANDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 16:00-16:45 Tumling og leg, 3-4 år med én voksen ledsager

Vi vil køre holdet efter følgende model:
Velkommen og opvarmning - forskellige lege til musik.
Faste aktiviteter som varierer fra gang til gang: faldskærm, øvelser ved stationer, motorik øvelser med bolde eller ærteposer.
Redskabsbane.
Kort afslutning.

Trænere: Alma og Smilla

TIRSDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 16:00-16:55 Springgymnastik, årgang 2018-19 UDEN forældre

Kan du lide at springe på redskabsbane, stå på hænder, lave vejrmøller og frem for alt have det sjovt? Så er holdet lige noget for dig. Du skal have lyst til at lære at springe i trampolin, på airtrack og måtte, hvor vi i år vil arbejde med alt fra vejrmøller, kraftspring og til salto.

Trænere: Bastian, Mathilde, Filippa, Regin, Louise og Gitte

kl. 17:00-17:55 Springgymnastik, årgang 2016-17 UDEN forældre

Har du lyst til at springe, danse og have det sjovt? Så håber vi, at vi ser dig i gymnastiksalen. Vi laver vejrmøller, øver flik flak, salto, kraftspring, står på hænder og går i spagat. I år vil også lave nogle weekendtræninger og andet socialt udenom træningerne, som vi håber du vil være med til.

Trænere: Bastian, Mathilde, Filippa, Regin, Louise og Gitte

TIRSDAG [Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov](#)

kl. 17:00-17:50 Dans og bevægelse, 0.-1. klasse

kl. 18:00-18:50 Dans og bevægelse, 2.-4. klasse

Kan du lide at høre sej musik, lege sjove lege og danse? På dette hold skal vi lære at bevæge os til musik, få pulsen op til sjove opvarmningslege. Vi danser til en masse forskellig musik og lærer forskellige koreografier. Niveauet afpasses til deltagerne på holdet. Målet er at kunne opføre en lettere danseserie, udvikle motorikken og have det sjovt!

Trænere: Benedicte og Eline

ONSDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 16:15-17:00 Parkour I - fra 7-8 år

kl. 17:05-17:50 Parkour II - fra 9 år og opefter

Ideen bag parkour er at bevæge sig hurtigt og effektivt i flow rundt i sine omgivelser på en sjov og kreativ måde. Det er en udfordrende sport, med fokus på bevægelsesglæde og sundhed og deltagerne vil lære at navigere at kunne håndtere risikofyldte situationer på en sikker for forsvarlig måde.

Vi starter med at lære de basale parkourteknikker hvorefter mere vanskelige udfordringer vil blive introduceret. Parkour træningen på holdet tilpasses deltagerens erfaring og forudsætning, og der er ligeligt fokus på teknik og på styrke, så alle kan være med.
Træning vil foregå udendørs, når vejret tillader det.

Træner: Street Movement

TORSDAG [Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov](#)

kl. 16:15-17:00 Tumling og leg - 4-5 år UDEN forældre

Vi vil køre holdet efter følgende model:
Velkommen og opvarmning - forskellige lege til musik.
Faste aktiviteter som varierer fra gang til gang: faldskærm, øvelser ved stationer, motorik øvelser med bolde eller ærteposer.
Redskabsbane.
Kort afslutning.

Trænere: Alma og Smilla

HIF-GYM 2025-2026 FOR VOKSNE

MANDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:10-18.00 «De seje seniorer»

”De seje seniorer” er pilates inspireret senior gymnastik med fokus på styrke og balance. Vi slutter altid timen af med udstrækning og afspænding.

Træner: Mette Nobel

MANDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:00-18:15 Shaolin Qi Gong

Qi Gong er meditative bevægelser, stræk og åndedrætsøvelser, der giver større velvære, ro, balance, klarhed og fleksibilitet.

De kan løsne spændinger, styrke muskler, knogler, bindevæv og indre organer, frigøre endorfiner i blodet, ilte kroppens celler og øge din livsenergi. Qi Gong er derfor god til både at forebygge og lindre stress, depression, ryglidelser, hovedpine og søvnproblemer.

Her vil indgå øvelser fra Lohan Hands, Shibashi og WuXing QiGong.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Niveauet tilpasses, så der er tilpas udfordringer for både begyndere og øvede. Alle øvelserne foregår stående uden udstyr.

Det anbefales at træne i løstsiddende tøj og medbringe underlag og vand.

Bemærk: Holdet kører 1/2 sæson september-december 2025.

Træner: Mette Sahl

TIRSDAG

Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:10-19:00 Bootcamp I

kl. 19:10-20:00 Bootcamp II

”Bootcamp” er funktionel træning hvor hver enkelt presser sig til at yde det optimale. Vi anvender bl.a. slyngetrænere, ab-wheels, kettlebells og egen kropsvægt i et program med intensitet og fokus på træning af hele kroppen.

Vi laver det samme på begge hold, så du vælger bare det tidspunkt, som passer dig bedst!

Træner: Bente Gotthardsen / Pierre Larsen

TIRSDAG

Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 19:10-20:25 Yin Yoga - «yin-mind»

Yin-yoga er en yogaform, hvor der er fokus på bindevævet. Vi holder stillingerne over lang tid, så musklerne kan slappe af og bindevævet blive strakt / stimuleret. I Yin-mind integrerer vi yin-yoga og mindfulness, så vi er opmærksomt tilstede med de følelser, tanker og sansninger, vi måtte opleve i kroppen. Vi arbejder således både med afspænding af kroppen og sindet, da der i bindevævet kan ophobes spændinger, følelser og affaldsstoffer, så yin-mind dermed virker stressreducerende. Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage. Holdet henvender sig til alle fra den smidige til den meget usmidige, fra konkurrence-idrætsudøveren til den fysisk mere passive.

Medbring et tæppe til at have over dig ved den afsluttende afspænding og vær opmærksom på, at du ikke får varmen af denne yogaform, så hav evt en trøje med.

Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette.

Træner: Bente Gotthardsen

HIF-GYM 2025-2026 FOR VOKSNE

ONSDAG **Store** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 19:00-19:50 **Styrke og bevægelighed for alle M/K**

Du introduceres til skalerbare øvelser i opvarmning, der udfordrer din bevægelighed og generelt er super godt for dine led og krop som helhed.

Derefter arbejdes der på at styrke fundamentale bevægemønstre, både overkrop og underkrop og core, frem for at isolere musklerne.

Du vil opnå en bedre kropsbevidsthed og generelt at føle dig stærkere i din hverdag.

Der tages naturligvis højde for skader eller andre problematikker hos den enkelte.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2025.

Træner: Toke Gotthardsen

ONSDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 19:00-20:15 **Blid Hatha Yoga - styrk din ryg**

Holdet er for alle, både kvinder og mænd. Også dig, der ikke har prøvet at dyrke yoga før. På holdet vil der være et særligt fokus på åndedræt, blide stræk, restitution samt styrkelse og smidighed af ryg og nakke. Du vil opleve, at spændinger forsvinder, og at din ryg bliver stærkere og mere smidig. Der vil blive taget individuelle hensyn til fysiske skavanker. Her handler det ikke om at præstere, men om at give dig selv omsorg og gøre noget godt for din krop, så du går herfra med fornyet energi og godt humør. Vi slutter af med 15 minutters afspænding.

Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette. Medbring gerne et tæppe til afspændingen.

Bemærk: Holdet kører ½ sæson september-december 2025.

Træner: Signe Bjerre

TORSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:10-18:00 **Senior Corefit**

Holdet for dig, som vil i form med gode øvelser, hvor vi får brugt alle musklerne, også lattermusklerne. Vi starter med fælles opvarmning og en typisk time vil være cirka 8 øvelser af 1 minuts varighed med en kort pause imellem hver øvelse, som vi kører igennem 3 gange. Nogle gange vil det være anderledes træning for at udfordre jer.

Alle kan være med uanset form og erfaring, da alle øvelser vil blive gennemgået inden start. Så kom og vær med til en sjov gang træning med høj puls og styrke.

Træner: Sandy Pedersen

TORSDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 17:30-18:45 **Yoga**

Yoga for mig er, at finde glæden og roen i at være sig selv. Den giver mere energi, styrke, åbenhed, overskud, lindrer smerter og mindsker stivhed. Anusara yoga, baseret på Hatha yoga, giver sved på panden og lukker op for livsenergien.

Jeg vil gerne dele den følelse af ro, balance og centrering som man efterfølgende kan tage med sig ud i hverdagen. Medbring gerne egen yoga-måtte.

Du kan låne udstyr, men du er også velkommen til selv at medbringe måtte, klodser og yogapølle, hvis du har dette.

Træner: Vicki Nielsen