



Hareskov Gymnastikforening

Program 2026-2027



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

Sæson Primo september 2026 – ultimo april 2027

Priser

Børn u/18 år

kr. 550,- for hold á 1 lektion i hel sæson

kr. 750,- for hold á 1,5 lektion i hel sæson

Voksne

kr. 400,- for hold á 1 lektion i halv sæson

kr. 600,- for hold á 1,5 lektion i halv sæson

kr. 800,- for hold á 1 lektion i hel sæson

kr. 1150,- for hold á 1,5 lektion i hel sæson

1 lektion = 50 minutter

1,5 lektion = 75 minutter

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 2026-2027 FOR BØRN

MANDAG **Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov**

kl. 16:00-16:50 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: Silje og Johanne

TIRSDAG **Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov**

kl. 16:30-17:45 Springgymnastik, årgang 2015-17 UDEN forældre

Holdet er for dig, der har lyst til at springe, danse og have det sjovt? Vi laver vejrmøller, øver flik flak, salto, kraftspring, står på hænder og går i spagat. I løbet af sæsonen vil der være nogle weekendtræninger og andet socialt udenom træningerne, som vi håber du vil være med til. Der skal påregnes en udgift til opvningsdragt. Vi håber, at vi ser dig i gymnastiksalen.

Bemærk: Holdet varer 1,5 lektion

Trænere: Bastian, Regin, Louise og Gitte og Le

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: Anne Cathrine og Ingeborg

ONSDAG **Store gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov**

kl. 16:10-17:00 Parkour I - begyndere fra 6 år

kl. 17:05-17:55 Parkour II – øvede fra 8 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. Deltagerne vil lære at navigere i 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 deltageres 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 **Lille gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov**

kl. 16:30-17:20 Børneyoga - 3-5 år med én forælderledsager

På holdet er der plads til nærvær, fællesskab, bevægelse og kreativitet. Nogle yogastillinger laver man alene, andre to og to. Børneyoga er en god måde at udvikle børns kropsbevidsthed og støtte en naturlig udvikling af deres fysik. Det er en sjov og legende tilgang til at mærke kroppen og være opmærksom i øjeblikket. Vi slutter af med blid massage og afspænding.

Træner: Vicki Nielsen

HIF-GYM 2026-2027 FOR VOKSNE

MANDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 17:15-18:30 **«De seje seniorer»**

Seje Seniorer er pilates-inspireret seniorgymnastik, med fokus på styrke og balance. Som noget nyt bruger vi den sidste halve time på Yin-yogaens udstrækning og afspænding af led og bindevæv. Glæd Jer!

Bemærk: Holdet varer 1,5 lektion

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.

Bemærk: Holdet varer 1,5 lektion og du melder dig for ½ sæson af gangen: Sep.-Dec. 2026 & Jan.-Apr. 2027

Træner: Mette Sahl

TIRSDAG **Store** gymnastiksal, Skandrups Allé, Hareskov

kl. 18:30-19:20 **Bootcamp/Core træning**

"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.

Træner: Marianne Demant & Co.

TIRSDAG **Lille** gymnastiksal, Poppel Allé, Hareskov

kl. 19:10-20:25 **Hatha yoga - for alle**

Vi vil fordybe os i hatha-inspireret Iyengar® yoga, hvor forløbet bliver tilpasset dit individuelle niveau, så du kan udvikle dig, uanset om du er begynder eller øvet i yoga.

Dagens program varieres; men har fokus på introduktion til stående, siddende, liggende, drej og forberedelser til omvendt stående klassiske hatha-yoga stillinger.

Derudover arbejder vi med balance, åndedræt, chanting og lidt meditation. Hver session afsluttes med liggende afspænding. Du vil blive særligt støttet, hvis du har problemer med f.eks. skulder, knæ, hofte eller ryg.

Bemærk: Holdet varer 1,5 lektion

Træner: Irene Bøgild

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 varer 1,5 lektion

Træner: Signe Bjerre

HIF-GYM 2026-2027 FOR VOKSNE

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

kl. 17:10-18:00 **Senior Styrke & Stræk**

Holdet for dig, som vil i form med gode øvelser, hvor vi får brugt alle musklerne, også lattertermusklerne. 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 centrerin, 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.

Bemærk: Holdet varer 1,5 lektion

Træner: Vicki Nielsen

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

kl. 18:45-20:00 **Contemporary Dance – alle niveauer**

Kom og vær med til en times dans, hvor du får brugt hele kroppen, trænet din smidighed, koordination og styrke.

Contemporary dance er en kreativ dansestilart, der henter teknik fra ballet og moderne dans.

Timen er bygget op med en opvarmning, en koreografi og udstrækning til sidst. Alle er velkomne uanset niveau.

Bemærk: Holdet varer 1,5 lektion

Træning vil foregå således:

- 4 gange i oktober-november 2026
- 4 gange i april-maj 2027

Træner: Shuli Nordbeck

BEMÆRK: Du tilmelder dig særskilt for henholdsvis efterår og forår.