



Se mere på
www.egif-gymnastik.dk



egif_gym



EGIF-Gymnastik



Gymnastik

2026/2027



Online tilmelding starter
Lørdag den 15. august kl. 15.00

Sæsonstart

Mandag den 31. August 2026



Erritsø Gymnastik og Idrætsforening

Velkommen til en ny sæson

Vi er nu klar til at skyde en ny sæson i gang, og vi glæder os til at lave gymnastik sammen med dig

EGIF gymnastikafdelings mange medlemmer bliver holdt i gang af en stab bestående af instruktører, hjælpe-instruktører, bestyrelse og mange andre frivillige.

I gymnastikafdelingen bestræber vi os på at give medlemmerne flest mulige tilbud om forskellige former for gymnastik. Vi prioriterer uddannelse højt og har et hold af dygtige instruktører, flere med mange års erfaring, og enkelte helt nye – men alle med stor lyst og vilje til at gøre en frivillig indsats.

Vores tilbud til børn strækker sig fra forældre/barn med leg og kolbøtter til rytme og spring for både piger og drenge. Til voksne har vi også en masse tilbud.

I år starter der et nyt hold der hedder mobilitetsholdet, hvor fokus er på at styrke kroppen, forbedre smidigheden og øge bevægefriheden. Træningen er varieret og inspireret af yoga, gymnastik og styrkende øvelser, så alle får mulighed for at udvikle både styrke, balance og mobilitet. Holdet trænes af to erfarne søstre, hvor den ene er uddannet fysioterapeut, hvilket sikrer faglig viden og øvelser, der tilpasses kroppens naturlige bevægelser.

På vores hjemmeside vil du kunne læse mere om dette nye hold samt alle andre hold under punktet med holdbeskrivelser.

I foreningen afholdes der fællestræninger og opvisninger både hjemme og ude (se kalenderen sidst i programmet). Foreningen sender altid ledere med til arrangementerne, så I kan trygt sende jeres børn af sted. Forældre er også meget velkomne til at komme til arrangementerne.

Er I i tvivl om noget, så tag en snak med instruktøren på holdet efter træningen eller kontakt en fra bestyrelsen.

Vi glæder os til at se rigtig mange gymnaster - nye som gamle - til den nye sæson.

Online tilmelding Sådan tilmelder man sig

Gå til: **www.egif-gymnastik.dk**

Du vil så komme til EGIF Gymnastiks hjemmeside, hvor der på tilmeldingssiden vil være en udførlig beskrivelse af, hvordan du tilmelder dig.

Hvis du også var tilmeldt sidste år, er du allerede registreret som "medlem" og kan derfor slippe for at indtaste alle dine data igen. Du skal blot bruge den mailadresse eller det mobiltelefonnummer du opgav sidste år ved tilmeldingen, samt den adgangskode du fik tilsendt per mail eller på din mobiltelefon.

Skulle du have glemt koden kan du få den tilsendt igen ved at trykke på "Glemt adgangskode?".

Hvis du enten ikke var medlem sidste år eller ikke kan finde frem til din adgangskode melder du dig bare til ved at opgive de oplysninger, der anmodes om.

Der vil ikke være andre muligheder for at tilmelde sig end via vores hjemmeside og betale med dankort/visadankort/mastercard. Dvs. at hvis man ikke er i besiddelse af dette, må man finde en, som man kan "låne" af. Samtidig skal man bruge et mobiltelefonnummer og/eller en e-mail adresse i forbindelse med tilmeldingen.

Du kan løbende vedligeholde de oplysninger, vi har om dig såsom mailadresse og telefonnumre via "Medlemslogin" på www.egif-gymnastik.dk. Dette vil være en stor hjælp for foreningen og alle trænere, der så kan kommunikere med dig på en lettere måde.

Hvis der er problemer med online tilmelding, så kontakt:

Susanne Reher Hansen, telf. 21222344 (træffes efter kl. 16.00)

Højmosen

Mandag	Holdnr.	Holdnavn	Instruktører	Hjælpeinstruktører
16.00-17.00	1601	Forældre/barn (max 50) Drenge og piger 1-4 år	Karna	Rie, Mikkel H., Birk, Vanessa Ida Marie
17.30-18.30	1602	Power Girls *) 4.-6. kl.	Katrine G. / Aviaja	
18.30-19.30	1603	HitFit Dance fra 18 år (max 35)	Mette H.	
Tirsdag				
16.30-17.30	1604	Pigefræs (max 35) Springpiger 4-6 år	Benedikte	Anja, Heidi S., Vanessa, Søs, Mille
19.00-20.00	1605	Herreholdet	Arne	
20.00-21.30	1606	Karleholdet	Jan	Lars V.
Onsdag				
17.00-18.00	1607	Mikro-Mix (max 45) Drenge og piger 5 år - 2. kl	Cecilie B.	Frederikke, William, Heidi S., Benedikte, Anja
18.00-19.15	1608	Mini-Mix *) Piger og drenge 3.-6. kl	Cecilie B.	Frederikke, William,
Torsdag				
17.00-18.00	1609	Turbolopper (max 40) Drenge og piger 3-5 år	Maja H.	Mia P., Signe P., Cecilie B., Søs
19.30-21.00	1610	Floorball fra 17 år	Emma	
Søndag				
10.00-11.00	1611	Forældre/barn 1-3 år (max 50)	Karna	Mikkel H.,

Kirstinebjerghallen, Havepladsvej

Mandag				
17.00-18.30	1612	Mega-Mix *) **) Spring drenge og piger fra 3.kl.	Isaac / Katja	William

*) = Evt.ekstra omkostninger ud over kontingent.

OBS!!! Se holdbeskrivelser, tilmelding og evt. ændringer i programmet på www.egif-gymnastik.dk

**) Mega-Mix er for gymnaster fra 3.kl., der vil give den ekstra gas og udvikle deres spring og grundgymnastik. På Kirstinebjerg træner vi i topfaciliteter med stortrampolinjerg, springgrav og flere luftbaner, så der er plads til både sikre gentagelser og modige nye spring. Instruktørerne hjælper gerne med samkørsel, så man ikke behøver at køre hver gang. Kom og mærk fællesskabet, energien og glæden ved at flytte sine grænser så er Mega-Mix stedet, hvor du udvikler dig og har det sjovt samtidig.

Erritsø Idrætscenter Hal 2

Onsdag	Holdnr.	Holdnavn	Instruktører	Hjælpeinstruktører
9.35-10.35	1613	Damer	Lisbeth	
19.00-20.00	1614	Spændstige Damer 40+	Lotte R.	
Torsdag				
19.00-21.00	1615	Rytme Ladies *) (max 50)	Mette H. / Kari	

Erritsø Idrætscenter Hal 3

Mandag				
16.30-17.30	1616	Rytmetøser *) 0.-3.kl (max 30)	Jeanette / Marie T.	Sigrid
17.30-18.30	1617	Mobilitetshold M/K 30-65 år (max 25)	Jonna / Mette L.	
18.30-19.30	1618	Line Dance Begynder	Mette V./ Annette	
19.30-21.00	1619	Line Dance - Hyggeholdet	Mette V./ Annette	
Tirsdag				
18.00-19.00	1620	Yoga (max 28)	Susan	
Onsdag				
16.30-18.00	1621	Fusions gymnastik (max 30)	Mette B.	Merete
18.00-19.00	1622	Yoga (max 32)	Lene	
19.00-20.00	1623	Mande Yoga (max 32)	Lene	
Torsdag				
16.00-17.00	1624	Yoga (max 32)	Lotte N.	
17.00-18.00	1625	Pilates (max 32)	Lotte N.	
19.00-20.00	1626	Svedbanken (max 30)	Lars J.	

*) = Evt.ekstra omkostninger ud over kontingent.

OBS!!! Se holdbeskrivelser, tilmelding og evt. ændringer i programmet på :

WWW.egif-gymnastik.dk

Sæt X i kalenderen....

Lørdag 15/8-2026	Online tilmelding åbnes kl. 15.00 OBS!!!
Mandag 31/8-2026	Sæsonstart
Uge 42/2026	Efterårsferie
Fre 23.10 –lør 24/10-2026	Natspring med overnatning 0.-6. klasse
Lørdag 19/12-søn 3/1-27	Juleferie (begge dage inkl.)
Søndag 31/1 2027	Børnefællestræning 0.-2. klasse
Uge 7/2027	Vinterferie
Marts 2027	Forårsstævne i Vejle
Søndag 7/3 27	Børneopvisning i BPI
Lørdag 13/3-2027	Forårsaflutning i Erritsø Idrætscenter
Torsdag 17/3-2027	Generalforsamling i gymnastikafdelingen

Kontingent for sæson 2026/27

Børnehold	400 kr.
Mini-Mix	500 kr.
Mega-Mix	775 kr. (incl. dragt)
Voksenhold 1 time	500 kr.
Voksenhold 1,5 time	550 kr.
Floorball	550 kr.

Vi kan altid bruge en ekstra hånd til børnearrangementet, "Sjov lørdag", så hvis du har lyst til at hjælpe os med at udføre dette arbejde, så kontakt:

Marianne Kromann på mail: m.l.kromann@hotmail.com

Bestyrelsen

Heidi Rose	(Formand)	40146595
Grith Holck-Fabricsius	(Næstformand)	20617585
Susanne Reher Hansen	(Kasserer)	21222344
Mette Catharina Høy	(Sekretær)	22960079
Marianne Kromann		23661813
Henrik Andersen		21570852
Benedikte Eriksen		22833371
Arne Kragelund		40315066



Vi søger hjælpere til diverse mindre opgaver

Hjælper-bank: Vi laver mange spændende gymnastik arrangementer sæsonen igennem. Og hertil har vi af og til brug for et par ekstra hænder til at flytte redskaber, bage en kage, være nattevagt, billetsælger eller andet.

Hvis du har lyst til at give en hånd med en gang eller to, så bliv skrevet op i vores "hjælper-bank", som vi kan trække på efter behov. Kontakt: mail@egif-gymnastik.dk