

**Velkommen til**

**Mejdal-Halgård**  
**GYMNASTIK**

The logo for Mejdal-Halgård Gymnastik is a stylized, dark grey flower-like symbol with five petals radiating from a central point.

**2017 · 2018**

A large, light grey version of the stylized flower logo is centered in the background of the page, serving as a decorative element.

# Gymnastikbestyrelsen

Formand	Laila Poulsgaard	61664557	poulsgaard1811@gmail.com
Næstformand	Karina Bramm Brøndum	25399508	1982kbb@gmail.com
Kasserer	Aase Nørgaard	22739613	aasenoergaard@webspeed.dk
Sekretær/kursus	Jette Mejls Hansen	22905155	jette.mejdal@gmail.com
Stævner/booking	Anni Valbirk	97404442	valbirk@webspeed.dk
Hjemmeside/redskaber	Lars Nørgaard Hansen	22605636	lars_lilly@mail.tele.dk
Opvisningstøj	Lone Rosendal Ringsted	22340930	loneringsted@gmail.com
<b>Hjemmeside:</b>	<b>www.mejdalgym.dk</b>		

## Indholdsfortegnelse:

SMÅBØRNS TUMMEL (0-2 ÅR) . . . . .	4
MOR/FAR BARN (2-4 år) . . . . .	4
MOR/FAR BARN (2-3 ÅR) . . . . .	5
MOR/FAR BARN (2-4 år) . . . . .	5
FAMILIETONS . . . . .	5
HOPPELOPPER (4-5 år) . . . . .	6
HOPPELOPPER (4-5 år) . . . . .	6
BJØRNEFRÆS (ÅRGANG 2012) . . . . .	7
MEJDAL/HALGÅRD DANSEPIGER (0.-3. Kl.) . . . . .	7
RYTME/DANS (6.-8. Kl.) . . . . .	7
SPRING/RYTME PIGER & SPRINGDRENGE (0.-1. Kl.) . . . . .	8
SPRING/RYTME PIGER & SPRINGDRENGE (2.-3. Kl.) . . . . .	9
MINI JUNIOR (4. kl. +) . . . . .	10
TEAM GYM (4.-9.KL.) . . . . .	11
MEJDAL-HALGÅRD MIX . . . . .	12
CROSSGYM FOR ALLE . . . . .	12
CROSSGYM . . . . .	13
CROSSGYM . . . . .	13
YOGA . . . . .	14
FYSIOFLOW . . . . .	14
TRX . . . . .	15
TRX . . . . .	16
PULS OG FORM . . . . .	16
VOXNE KVINDER . . . . .	17
MOTIONSHERRER . . . . .	17
VÆR BEVIDST OM DIN KROP . . . . .	18

## Opvisninger

**3. marts 2018** Gråkjær Arena

**4. marts 2018** Gråkjær Arena

**10. marts 2018** Halgård Hallen

# Velkommen til gymnastik

## Mejdal-Halgård Gymnastikforening

Så er programmet til sæson 2017/2018 klar, og vi glæder os MEGET til at byde både "nye" og "gamle" gymnaster velkomne i foreningen.

Vi kan igen i år tilbyde et spændende og alsidigt program, hvor der er noget for enhver smag uanset alder. Det er en fornøjelse at mærke den store opbakning og ønsket om at være frivillig i vores forening, og dermed være med til at udvikle vores forening.

Vi er en forening der satser på bredden, og det er vigtigt for os at der er kvalitet i gymnastikken, at vores gymnaster udfordres og udvikles gennem leg og træning, samtidig med at de er en del af et aktivt fællesskab hvor der er plads til ALLE uanset alder.

For at blive en del af vores fællesskab, skal du bare kigge programmet igennem, finde det hold du har lyst til at deltage i og tilmelde dig på vores hjemmeside [www.mejdalgym.dk](http://www.mejdalgym.dk) – og skulle du mod forventning fortryde dit medlemskab kan du efter 3 gange få dit kontingent tilbage.

Vi lover til gengæld at instruktørerne står klar til at give jer masser af sved på panden, masser af smil og en oplevelse af fællesskab.

Er du forælder til et barn der skal til gymnastik, forventer vi, at I sender jeres børn til gymnastik omklædt og klar til at være en del af et fællesskab hvor det er vigtigt at kunne lytte og gøre plads til alle. Sådan sikrer vi at sikkerheden og kvaliteten er i fokus, og instruktørerne kan koncentrere sig om at lære børnene alt det de gerne vil – til gengæld skal vi nok love at passe rigtig godt på jeres børn :)

Alle hold følger skoleferien medmindre andet meldes ud af instruktøren.

STOR TAK til alle de frivillige der på den ene eller anden måde bidrager til vores forening, det er vigtigt for både foreningen OG lokalsamfundet. STOR TAK til jer medlemmer for hvert år at bakke op omkring vores forening, uden jer var der ingen forening.

Hold også øje med hjemmesiden [www.mejdalgym.dk](http://www.mejdalgym.dk)  
– hvor alle aktiviteter opdateres løbende.

Vi glæder os til at se jer ☺

På vegne af gymnastikbestyrelsen  
Laila Poulsgaard

## SMÅBØRNS TUMMEL ( 0 - 2 år )

---

Sted:	<b>Mejdal Hallen (B)</b>	
Start:	Søndag d. 17. september 2017 kl. 10.15 - 11.00	
Slut:	Søndag d. 25. marts 2018	
Instruktører:	Lone Ringsted og Heidi Bertelsen	
Afløser:	Michelle Ringsted	
Kontakt:	loneringsted@gmail.com	
Kontingent:	kr. 550,-	
Holdomtale:	Her på holdet kan du tumle og lege med dit barn, og give det mulighed for at få stimuleret både grovmotorik og sanser. Alle børn har fra naturens hånd en medfødt trang til at tumle og bruge kroppen, de elsker at bevæge sig og udforske verden omkring sig - og det er heldigvis godt, for det betyder rigtig meget for deres udvikling. Vi tilpasser timen så alle får et godt udbytte - uanset alder ☺ <i>OBS: Juleferie fra d. 3. december - vi ses igen d. 7. januar 2018</i>	

## MOR/FAR BARN ( 2 - 4 år )

---

Sted:	<b>Mejdal Hallen (B)</b>	
Start:	Mandag d. 11. september 2017 kl. 16.00-16.55	
Slut:	Mandag d. 13. marts 2018	
Instruktør:	<b>INSTRUKTØR SØGES.</b> Mød op til første træning, hvor der vil blive informeret om holdets situation.	
Kontakt:		
Kontingent:	Kr. 550,-	
Holdomtale:	Kom sammen med dit barn og vær med til en times sjov gymnastik. Vi skal tumle, have stimuleret alle vore sanser, udfordret motorikken, have sved på panden og fart over feltet. Gymnastik, leg og bevægelse er vigtigt livet igennem, så start allerede nu sammen med dit barn. Det er videnskabeligt bevist at det fremmer barnets udvikling og indlæring resten af livet. Vi glæder os til at se jer, og husk vi forventer at forældrene er aktive sammen med jeres børn ☺	

## MOR/FAR BARN ( 2 - 3 år )

---

Sted:	<b>Mejdal Hallen (B)</b>	
Start:	Tirsdag d. 12. september 2017 kl. 17.00-18.00	
Slut:	Tirsdag d. 13. marts 2018	
Instruktør:	Lone Ringsted	
Hjælpeinstruktør:	Michelle Ringsted	
Kontakt:	loneringsted@gmail.com	
Kontingent:	kr. 550,-	
Holdomtale:	Er du og dit barn klar til gymnastik, fyldt med sjov og aktivitet – fart og fordybelse – udfordringer og sejre – sved på panden og fuldstændig afslapning...? Så starter gymnastiksæsonen heldigvis nu! Hver mandag, vinterhalvåret igennem vil vi mødes, og hver gang starte og slutte timen med samme aktivitet – dette for at skabe genkendelighed for dit barn. Vi vil være medvirken til – og sætte fokus på, at udvikle dit barns grov motoriske færdigheder bla. ved at trille, krybe, kravle, løbe og hoppe. Vi vil også stimulere dets sanser og kropsbevidsthed gennem leg og sang, ligesom vi hver gang vil bruge forskellige småredskaber og lave motorikbaner. Så mød op til nogle hyggelige timer – du og dit barn sammen, hvor vi forventer at I er aktive rollemodeller 😊 <i>OBS: Vi holder fri i skolernes ferier.</i>	

## MOR/FAR BARN ( 2 - 4 år )

---

Sted:	<b>Mejdal Hallen (B)</b>	
Start:	Torsdag d. 14. september 2017 kl. 17.00-17.55	
Slut:	Torsdag d. 15. marts 2018	
Instruktør:	Christina Vester	
Kontakt:	crbjerre@gmail.com	
Kontingent:	Kr. 550,-	
Holdomtale:	Mor og far kan komme med barnet/børnene til en times sjov gymnastik, hvor vi skal tumle, stimulere alle vores sanser og udfordre motorikken. Gymnastik, leg og bevægelse er vigtigt hele livet og man kan ikke starte for tidligt. Bevægelse og leg fremmer børns udvikling og indlæring og derudover får I sjov familietid sammen. Der vil være fart over feltet og risiko for sved på panden - men garanti for smil og grin 😊	

## FAMILIE TONS

---

### FAMILIE TONS for alle

2-3 gange i løbet af gymnastiksæsonen vil vi holde FAMILIE TONS i Halgård hallen. Med fokus på fællesskabet skal vi lege på redskabsbaner, lege med småredskaber, udfordre motorikken, lege nogle lege men vigtigst af alt skal vi have det sjovt på tværs af alder og køn til vi får sved på panden.

Vi håber vi ses til nogle sjove og hyggelige formiddage hen over vinteren 😊  
De nærmere detaljer og information vil blive opdateret på hjemmesiden.

## HOPPELOPPER ( 4 - 5 år )

---

Sted: **Mejdal Hallen (B)**  
Start: Tirsdag d. 12. september 2017 kl. 16.00 -17.00  
Slut: Tirsdag d. 13. marts 2018  
Instruktør: Michelle Ringsted  
Hjælpeinstruktør: Sofie Sejrskilde  
Føl/hjælper: Malene Ørum og Mathilde Tannebæk  
Kontakt: michelle.ringsted@hotmail.com  
Kontingent: kr. 550,-  
Holdomtale: Gymnastik for drenge og piger i alderen 4-5 år.  
Er dit barn klar til en times sjov og leg i gymnastik-  
kens tegn - uden mor og far?  
Så er det på Hoppelop-holdet det sker ☺  
Vi skal hoppe, løbe, krybe, kravle, snurre, danse og  
udfordre vores motorik med balance, kolbøtter, hånd-  
stand, motorikbane og meget mere. En ny og spæn-  
dende sæson med fokus på bevægelse, fællesskab,  
sved på panden og masser af sjov.



## HOPPELOPPER ( 4 - 5 år )

---

Sted: **Halgård Hallen**  
Start: Tirsdag d. 12. september 2017 kl. 17.05 -18.00  
Slut: Tirsdag d. 13. marts 2018  
Instruktører: Laila Poulsgaard, Helle B. Sønderborg og Pia Vejgaard  
Føl/hjælper: Maria Johansen, Stine Lægsgaard,  
Marie Lind Jørgensen, Carla Moeskjær Møller og  
Lasse Steffensen  
Kontakt: poulsgaard1811@gmail.com  
Kontingent: kr. 550,-  
Holdomtale: Gymnastik, leg, bevægelse, sjov og ballade ☺ Holdet  
for piger og drenge der bare elsker at grine og tumle.  
Kom og vær med på holdet hvor vi skal have det  
MEGA sjovt, vi skal lege, bevæge os til musik, tumle,  
lave kolbøtter, stå på hænder, lave saltoer og meget  
meget mere ☺ Vi får sved på panden og masser af  
succeser når vi lærer nyt. Vi vil have meget fokus på  
redskabs- og motorik baner der udfordrer børnenes  
sanser og så ELSKER de fleste børn bare at tumle  
rundt på redskaberne, og vi kan lære dem nye spring  
gennem leg. Vi vil lege alle grundpositioner ind så  
alle de vilde spring pludselig bliver nemmere at lære.  
Kom og vær med (uden mor og far ☺) Vi glæder os  
helt vildt til at se Jer ☺



## BJØRNEFRÆS ( årgang 2012 )

---

Sted: **Mejdal Hallen (B)**  
Start: Mandag d. 11. september 2017 kl. 17.00-17.55  
Slut: Mandag d. 12. marts 2018  
Instruktør: Karina Bramm Brøndum  
Hjælpeinstruktører: Mette Marie Frølund Jepsen og Julie Klok Kallesøe  
Føl/hjælper: Signe Mejls Hansen, Laura Væring, Karoline Bech Mortensen, Morten Andreassen og Adam Hedeholm  
Kontakt: 1982kbb@gmail.com  
Kontingent: Kr. 550,-  
Holdomtale: Kom og vær med til gymnastik, fuld af sjov og fræs! Vi skal bruge kroppen, bevæge os til musik og lære redskaberne at kende. Vi skal lege, lære og grine! Kom og vær med – vi glæder os til at se jer.



## MEJDAL/HALGÅRD DANSEPIGER ( 0.-3. KL. )

---

Sted: **Halgård Skole - Gymnastiksalen**  
Start: Onsdag d. 13. september 2017 kl. 16.00 – 16.55  
Slut: Onsdag d. 14. marts 2018  
Instruktør: Vinnie Lauridsen  
Kontakt: v.lauridsen@icloud.com  
Kontingent: kr. 550,-  
Holdomtale: Dette er et dansehold for piger, der går i 0.-3. Klasse. På dette hold vil vi udfordre os selv med forskellige dansearter, som Showdance og Hiphop, hvor niveauet er, så alle kan være med. Der er selvfølgelig også plads til sjov og leg på dette dansehold. Så hvis I eller jeres børn har mod på at prøve nogle forskellige dansearter med mig, så meld jer endelig til – jeg glæder mig!



## RYTME/DANS (6.-8. KL.)

---

Sted: **Halgård Skole - Gymnastiksalen**  
Start: Onsdag d. 13. september 2017 kl. 17.00 – 17.55  
Slut: Onsdag d. 14. marts 2018  
Instruktør: Vinnie Lauridsen  
Kontakt: v.lauridsen@icloud.com  
Kontingent: kr. 550,-  
Holdomtale: Dette er et dansehold for piger fra 6.-8. Klasse. På dette dansehold vil der prøves en masse dansearter af, blandt andet Hiphop, Dancehall og House. Vi vil herunder sammen lære basis-trin inden for de forskellige dansearter, men der vil også være plads til at lære koreografier – hvor alle selvfølgelig kan være med. Så hvis I synes, dette lyder som et hold for dig, så meld jer endelig til – jeg glæder mig!



## SPRING/RYTME PIGER & SPRINGDRENGE ( 0. - 1. klasse )

Sted: **Halgård Hallen**  
Start: Tirsdag d. 12. september 2017 kl. 16.00 -17.00  
Slut: Tirsdag d. 13. marts 2018  
Instruktører: Laila Poulsgaard, Helle B. Sønderborg, Malene Klinkby Lind, Heidi Andersen, Ida Liebach, Pia Vejgaard, Ann Riisgaard Nielsen og Jesper Ahle  
Føl/hjælpere: Andrea Bøjlesen, Ea L. Andersen, Emil Vistisen, Emil Vejsgaard, Gustav Lind Jørgensen, Jacob Heinsvig, Johanne Høst og Svea Storgaard Madsen  
Kontakt: poulsgaard1811@gmail.com  
Kontingent: kr. 650,-



### Spring/Rytmepiger 0. - 1. klasse

Så begynder den nye gymnastiksæson og vi glæder os til at se alle piger fra 0. og 1. klasse, og der er plads til alle uanset om man har gået til gymnastik før – bare mød op til første træning! Vi skal lege, lave rytmeserier til FED musik, lege med håndredskaber, udfordre kroppen, lave masser af seje spring, grine og have det helt vildt sjovt! Vi skal øve en masse grundspring, vi skal udfordre jer gennem leg så de mange gentagelser ikke bliver kedelige! Tusindvis af gentagelser er nødvendige for at lære alle de seje spring. Vi skal lege og springe på Air-Track'en, vi skal hoppe i stortrampoliner, vi skal lave salto, flikflak og mange andre seje spring. Kom og ha' det sjovt med os – vi glæder os ☺



### Springdrenge 0. - 1. klasse

Her er holdet for alle drenge der har lyst til at give den gas! Holdet er for alle, så kom bare uanset om du er øvet eller ikke har gået til springgymnastik før. Vi skal grine og have det sjovt, men vi skal også styrketræne så vi bliver stærke og spændstige, det er nemlig en forudsætning for at kunne blive en dygtig springgymnast. Vi skal øve en masse grundspring, vi skal udfordre jer gymnaster gennem både leg og målrettet træning, med fokus på at springene skal "leges" ind, for at undgå at gentagelserne bliver kedelige. Tusindvis af gentagelser er nemlig den eneste måde man udvikler sine spring på. Vi skal lege og springe på Air-Track, vi skal hoppe i stortrampoliner, vi skal springe over buk, vi skal lave salto, flikflak og mange andre seje spring. Kom og ha' det sjovt med os – vi glæder os ☺



### Fælles info:

Drenge og piger træner nogle gange sammen, og andre gange vil vi dele os alt efter hvad der fungerer bedst i de forskellige situationer, og udnytter trænerens kompetencer bedst. Vi forventer at alle børn møder omklædte og langt hår skal være samlet i elastik (for at undgå at vi, der modtager river de smukke lokker af) – Så lover vi til gengæld at passe rigtig godt på jeres børn ☺

Gymnastik er for ALLE, den udvikler børns motorik og fremmer indlæringsvevnen og giver mange fordele i andre sportsgrene også ☺





## SPRING/RYTME PIGER & SPRINGDRENGE ( 2. - 3. klasse )

Sted: **Halgård Hallen**  
Start: Mandag d. 11 september 2017 kl. 16.15 - 17.30  
Slut: Mandag d. 12. marts 2018  
Instruktører: Susan Bjerrum Nielsen, Heidi Berthelsen, Marie Nymann, Niels Boritz Sørensen, Lars Nørgaard Hansen, Laila Poulsgaard og Vicky Andersen  
Føl/hjælpere: Thomas Dalgaard, Lærke Bjerrum, Jannie Bruunhøj Jensen, Kathrine Byskov, Lotte Steffensen, Frederik Poulsgaard og Emilie Dalsgaard  
Kontakt: poulsgaard1811@gmail.com  
Kontingent: kr. 650,-



### Spring/Rytme piger 2. - 3. klasse

Jubii... Nu starter den nye sæson med gymnastik igen J  
Er du pige, går i 2. eller 3. klasse og har du lyst til at lave en masse sjov gymnastik? Så er holdet her noget for dig. Vi skal lave forskellige rytmiske serier og vi skal springe både flikflak, kraftspring, forlæns og baglæns saltoer og mange andre seje spring. Men for at vi kan blive rigtig gode til de mange spring, har vi som altid fokus på styrke, så vi skal også træne en masse håndstand og vejr møller.  
Hvis du er sej og ikke kan vente må du gerne tyvstarte hen over sommeren ☺  
Vi glæder os til at se dig og dine veninder ☺



### Springdrenge 2. - 3. klasse

Her er holdet for ALLE drenge der har lyst til at give den gas og bruge hele kroppen. Vi skal styrketræne så vi bliver stærke og spændstige, det er nemlig en forudsætning for at blive en dygtig gymnast. Vi skal lære en masse seje spring, og vi bygger springene op fra bunden så stilen bliver rigtig og vi hele tiden kan ændre sværhedsgraden, og udfordre alle uanset niveau. Vi skal stå på hænder, lave araberspring, flikflak, salto, overslag, barani og mange mange flere seje spring. Vi skal springe på Air-Track, vi skal hoppe i stortrampoliner og udfordre mulighederne i mange andre redskaber også.  
Kom og ha' det sjovt med os – vi glæder os ☺



### Fælles info:

Drenge og piger træner nogle gange sammen, og andre gange vil vi dele os alt efter hvad der fungerer bedst i de forskellige situationer, og udnytter trænerens kompetencer bedst.

Vi forventer at alle børn møder omklædte og langt hår skal være samlet i elastik (for at undgå at vi, der modtager river de smukke lokker af ☺)  
– Så lover vi til gengæld at passe rigtig godt på jeres børn ☺  
Gymnastik er for ALLE, den udvikler børns motorik og fremmer indlæringsvevnen og giver mange fordele i andre sportsgrene også ☺



## MINI JUNIOR ( 4. klasse + )

---

Sted:	<b>Halgård Hallen</b>
Start:	Mandag d. 11. september 2017 kl. 17.40 - 19.00
Slut:	Mandag d. 12. marts 2018
Instruktører:	Laila Poulsgaard, Lars Nørgaard Hansen, Niels Boritz Sørensen og Vicky Andersen
Føl/hjælpere:	Kirstine Andreassen og Thomas Dølgaard
Kontakt:	poulsgaard1811@gmail.com
Kontingent:	kr. 700,-
Holdomtale:	Mini junior holdet er for ALLE drenge og piger der har lyst til at lave gymnastik, blive udfordret og være en del af gymnastikkens fællesskab. Der vil blive mulighed for at vælge spring eller rytme, eller en kombination, vi har i år sikret kompetente trænere til begge dele! Vi vil sørge for en grundig opvarmning sammen, lave et fast styrkeprogram, da styrke, spændstighed og balance er grundstammen i gymnastikken. Herefter vil holdet blive delt op i grupper hvor der springes med dem der gerne vil springe, og laves rytmegymnastik med dem der gerne vil det. Vi vil ligge stor vægt på at udvikle gymnasterne, samtidig med at vi skal have det sjovt, så de bevarer interessen for gymnastik. Vi træner i Halgård Hallen, hvor vi har alle de moderne springfaciliteter som stortrampoliner, springgrav, 18 m Air-Track og alle de redskaber der ellers kræves for at udfordre og dygtiggøre gymnaster på alle niveauer. Vi glæder os til at se jer ALLE, og vi lover at der er udfordringer til alle, uanset om man er nybegynder eller øvet. Sæsonen vil også byde på en gymnastik lejr med overnatning, og sæsonen sluttet af med to opvisninger 😊




## Team Gym 4. - 9. klasse

---

Sted:	<b>Halgård Hallen</b>	
Start:	Opstart tirsdag d. 22. august 2017. Tirsdage kl. 18.00 - 19.45 hele sæsonen samt Torsdage kl. 17.00-18.45 , i hvert fald til og med torsdag d. 28. september, derefter er det ikke sikkert vi kan træne i Halgård Hallen, nærmere information når vi ved mere.	
Slut:	Juni måned	
Instruktører:	Mikael T. Jensen, Nikolaj Hjortkær, Helle Østrup Kristensen, Pernille Skytte, Boakai Fahh og Emilie Nørgaard	
Kontakt:	mikael-jensen@mvb.net	
Kontingent:	kr. 1.500,-	
Holdomtale:	Her er holdet for de øvede gymnaster, som gerne vil blive dygtigere og udfordres på flere områder. På holdet vil vi øve smidighed, ba- lance, styrke, rytme og spring på bane og i trampolin. Alle områder vægtes lige højt! Vi stiller krav til gymnasterne om, at de møder seriøse og veludhvilede op til træning. Det er vigtigt, at man kan vise, man har viljen til at ville! Der vil blive 20-30 pladser på holdet (lige fordelt ml. piger og drengene), som vil blive valgt ud efter de første 4 træninger. På holdet vil vi deltage i minimum 4 opvisninger, og derudover vil vi stræbe efter at deltage i en konkurrence. Der vil blive mindst en weekendtræning. Der forventes mødepligt til træningerne såvel som til opvisningerne / konkurrencen.	<div data-bbox="891 719 1012 868" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">Pernille Skytte</div> 

### Udtagelseskriterier:

- Indstilling
  - Trampolin (min. salto)
  - Bane forlæns (min. kraftspring/salto)
  - Bane baglæns (min. araberspring + stående flik)
  - Rytmeforståelse
  - Kropsbevidsthed
- 

## Mejdal-Halgård MIX

---

Sted: **Halgård Hallen**  
Start: Tirsdag d. 12. september 2017 kl. 20.00 – 21.30  
Slut: Tirsdag d. 13. marts 2018  
Instruktører: Rikke Bjerg Olesen, Sanne Væring, Mikael T. Jensen, Nikolaj Hjortkær og Niels Boritz Sørensen  
rikkebjerg@hotmail.com  
Kontakt:  
Kontingent: kr. 650,-  
Holdomtale:

Mejdal Halgård Mix er for alle over 25, der savner gymnastikken og det hyggelige samvær krydret med fed musik, spring, serier, godt humør og sved på panden.

I rytmedelen vil vi spille på alle tangenter indenfor gymnastikkens verden.

Springere har mulighed for at dygtiggøre sig og vil blandt andet gøre brug af stor trampolin, springgrav og airtrack. Der er også plads til piger, der vil springe. Hver for sig og sammen vil vi skabe dele, der afsluttes i et fælles opvisningsprogram.

Brænder du for at lave gymnastik igen?

Er du klar på 2 -4 opvisninger?

Har du lyst til mere end kun spring, serier og fejlesving, så mød op tirsdag aften til nogle sjove træninger og nye bekendtskaber.



## CROSSGYM FOR ALLE (børn op til 7. kl. deltager gratis)

---

Sted: **Mejdal Hallen (B)**  
Start: Tirsdag d. 5. september 2017 kl. 19.20 – 20.20  
Slut: Maj/juni 2018. Alt efter fremmøde  
Instruktører: Lone Ringsted og Carsten Ringsted  
Afløser: Karsten Vejsgaard  
Kontakt: loneringsted@gmail.com  
Kontingent: kr. 700,- med mulighed for at træne 2 CROSSGYM hold eller kr. 30,- pr. gang  
Holdomtale: CROSSGYM er funktionel træning, med simple øvelser hvor ALLE kan være med - uanset alder, fysik, og om du er nybegynder eller øvede. ALLE kan være med til CROSSGYM, her er ingen svære koordinationsøvelser, serier eller yndefulde spring! Til gengæld er CROSSGYM et skønt mix af kredsløbstræning, balance, smidighed, styrke og behændighed - og ALLE kan være med, da du selv bestemmer med hvilken intensitet du tager udfordringen op.

OBS. fra januar til marts vil vi have ekstra fokus på den forestående skisæson ☺

**SÅ TA' FAMILIEN I HÅNDEN - OG KOM TIL SJOV OG ANDERLEDIG SAMVÆR, MED SVED PÅ PANDEN OG SMIL PÅ LÆBEN.**



## CROSSGYM

---

Sted:	<b>Mejdal Hallen (B)</b>	
Start:	Onsdag d. 16. august 2017 kl. 19.00 – 20.00	
Slut:	Maj/juni 2018	
Instruktør:	Jeanne Rasmussen	
Kontakt:	jeannerasmussen100374@gmail.com	
Kontingent:	kr. 700,- med mulighed for at træne 2 CROSSGYM hold eller kr. 30,- pr. gang	
Holdomtale:	CROSSGYM er funktionel træning ved høj intensitet, det er simple øvelser hvor ALLE kan være med, og øvelserne kan varieres så der er udfordringer for alle, såvel nybegyndere som trænede. Et skønt mix af udholdenhed kredsløb/ styrke, balance, smidighed, præcision og behændighed! Smil på læben og sved på panden!	

## CROSSGYM

---

Sted:	<b>Mejdal Hallen (B)</b>		
Start:	Søndag d. 20. august 2017 kl. 09.00 – 10.00		
Slut:	Maj/juni 2018. Alt efter fremmøde		
Instruktører:	Jane Storgård Madsen, Martin Madsen, Lone Ringsted og Carsten Ringsted		
Afløser:	Karsten Vejsgaard		
Kontakt:	jamar@jamar.dk		
Kontingent:	kr. 700,- med mulighed for at træne 2 CROSSGYM hold eller kr. 30,- pr. gang		
Holdomtale:	CROSSGYM er funktionel træning ved høj intensitet, det er simple øvelser, hvor ALLE kan være med, og øvelserne kan varieres så der er udfordringer for alle, såvel nybegyndere som trænede. Et skønt mix af udholdenhed kredsløb/ styrke, balance, smidighed, præcision og behændighed! - Smil på læben og sved på panden!		

## YOGA

---

Sted: **Halgård Skole - Gymnastiksalen**  
Start: Onsdag d. 13. september 2017 kl. 19.30 - 20.30  
Slut: Onsdag d. 14. marts 2018  
Instruktør: Helle Skovsbøll  
Kontakt: hellehos@gmail.com  
Kontingent: kr. 800,- Tilmelding fra 21. august 2017  
Holdomtale: Mejdal-Halgård gymnastik forening tilbyder nu også yogahold. Der er tale om yoga, hvor alle kan være med, uanset alder og form/figur. Holdet har fokus på at forbedre din smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed. De klassiske yogastillinger gennemgås i et roligt tempo og teknikken bliver grundigt forklaret. Vi arbejder med den fysiske tilgang til yogaen. Hatha yoga giver dig ro i sindet og velvære i kroppen. Yogaprogrammet er sammensat med opvarmning, øvelser og afspænding. Medbring tæppe og evt. egen yogamatte.  
Håber vi ses!  
NB. Max 20 deltager efter først til mølle princippet!



## FysioFlow

---

Sted: **Halgård Skole - Gymnastiksalen**  
Start: Mandag d. 8. januar 2018 kl. 17.30 - 18.30  
Slut: Mandag d. 19. marts 2018  
Instruktør: Maria Stefansen  
Kontakt: mstefansen@hotmail.com  
Kontingent: Kr. 350,-  
Holdomtale: FysioFlow er en træningsform udviklet i Danmark, som minder lidt om yoga, tai chi eller pilates. Der arbejdes med kroppens bindevæv - kroppens fascier- med det formål at øge bevægeligheden og aktivere kroppens ro- og hvilesystem. Under huden ligger kroppens mange lag af bindevæv. Glidningen mellem disse lag af bindevæv er afgørende for smidigheden og bevægeligheden af kroppens muskler og led. Ved inaktivitet, stress eller stillesiddende arbejde nedsættes gliddet mellem disse lag, - derfor kan der opstå smerter og bevægeindskrænkning. FysioFlow er for dig, der er lige så stram og stiv i apparatet som størstedelen af den danske befolkning!  
NB. Max 20 deltager efter først til mølle princippet!



## TRX

---

Sted: **Halgård Skole - Gymnastiksalen**  
Start: Mandag d. 11. september 2017 kl. 19.00 – 20.00  
Slut: Mandag d. 12. marts 2018  
Instruktør: Bettina Hvas Busk  
Kontakt: buskpedersen@webspeed.dk  
Kontingent: kr. 650,- Tilmelding fra 21. august 2017  
Holdomtale: Holdet henvender sig til alle, der kan lide at styrketræne og få sved på panden. Der trænes i TRX, hvor egen kropsvægt er modstand, og det er en super effektiv træning. TRX træner styrke, stabilitet, balance og core. Du bestemmer selv, hvor hårdt du vil træne, for ved hjælp af små teknikker kan du hurtigt tage belastning af eller gøre øvelsen sværere.  
Kom og vær med.  
NB. Max 11 deltager efter først til mølle princippet!



## TRX

---

Sted: **Halgård Skole - Gymnastiksalen**  
Start: Torsdag d. 14 september 2017 kl. 18.30 – 19.30  
Slut: Torsdag d. 15. marts 2018  
Instruktør: Bettina Hvas Busk  
Kontakt: buskpedersen@webspeed.dk  
Kontingent: kr. 650,- Tilmelding fra 21. august 2017  
Holdomtale: Holdet henvender sig til alle, der kan lide styrketræne og få sved på panden. Der trænes i TRX, hvor egen kropsvægt er modstand, og det er en super effektiv træning.  
TRX træner styrke, stabilitet, balance og core. Du bestemmer selv, hvor hårdt du vil træne, for ved hjælp af små teknikker kan du hurtigt tage belastning af eller gøre øvelsen sværere.  
Kom og vær med.  
NB. Max 11 deltager efter først til mølle princippet!



## PULS OG FORM

---

Sted:	<b>Mejdal hallen (B)</b>
Start:	Mandag d. 11. september 2017 kl. 18.15-19.30
Slut:	Mandag d. 12. marts 2018
Instruktør:	Jette Mejls Hansen
Kontakt:	jette.mejdal@gmail.com
Kontingent:	kr. 550,-
Holdomtale:	<p>Puls og form er et voksenhold uden opvisning. Træningen veksler mellem styrke- og konditionsøvelser for hele kroppen. Alle kan være med uanset alder, køn og erfaring.</p> <p>Træningen som er tilsat god musik veksler med brug af fx elastikker, håndvægte, stepbænke, træningsbolde og lign. Timen er altid bygget op omkring opvarmning evt. indholdene alm. gymnastik eller slowmotion, en styrke/konditionsdel, afsluttende med udstrækning. Forhåbentlig går man glad hjem med følelsen af at hele kroppen er blevet gennemarbejdet.</p> <p>Holdet har i år en instruktør og kræver et minimum på 20 tilmeldte til sæsonstart. 😊</p>





## VoXne kvinder

---

Sted: **Mejdal Hallen (B)**  
Start: Mandag d. 11. september 2017 kl. 19.30-20.30  
Slut: Mandag d. 12. marts 2018  
Instruktør: Helle Lebak  
Kontakt: hellelebaek@gmail.com  
Kontingent: kr. 550,-  
Holdomtale:



Har du lyst til at røre dig, gennearbejde alle muskelgrupper og blive lidt mere smidig, så er dette hold måske noget for dig. Der vil være fokus på både balance, styrke og smidighed, men også puls via løb og hop. Så du kan regne med sved på panden. Vi veksler mellem øvelser på gulv og måtter, og der vil være lidt udstrækning og afspænding i slutningen af timen. Vi vil desuden lave små, enkle sammensætninger, så vi også får udfordret hjernen og koordination. Du behøver ikke at have lavet gymnastik før, men blot have lyst til at bevæge dig til musik.

## MOTIONSHERRER

---

Sted: **Mejdal Hallen (A)**  
Start: Mandag d. 18. september 2017 kl. 18.30-19.30  
Slut: Mandag d. 12. marts 2018  
Instruktør: Jørn Hansen  
Kontakt: tujavejb@gmail.com  
Kontingent: kr. 550,-  
Holdomtale:



Så har vi balladen - den 18. september starter Herreholdet den nye sæson. Man finder ikke bedre sted, til at bearbejde grillsæsonen fristelser og synder. Vi fjerner en smule mavefedt, med en god gang gymnastik - koncentreret om styrke og mobilitet. Vi skal træne mave, ryg - ja hele kroppen, med styrkeøvelser og smidighedstræning. Jeg håber at se de "gamle", og en masse nye, til en vinters træning og hygge. 15 min. opvarmning, 30 min. handlebane - og, hvis man har lyst - 10 min. gulvhockey, så sveden springer. Tag evt. en tier med i lommen, til en kop kaffe bagefter, for her får man en god hygge-snak. Vi ses, Jørn

## VÆR BEVIDST OM DIN KROP

---

Sted: **Mejdal Hallen (A)**  
Start: Tirsdag d. 12. september 2017 kl. 09.00 -10.00  
Slut: Tirsdag d. 13. marts 2018  
Instruktør: Peder Gregersen Pedersen  
Kontakt: ppgmejdal@hotmail.dk  
Kontingent: kr. 550,-  
Holdomtale:



Dette er holdet, hvor alle mænd og kvinder, der har lyst til at pleje deres krop, kan være med. De fleste øvelser er stående eller liggende, og der bliver gjort opmærksom på, hvad det er for nogle muskelgrupper der arbejdes med. (Vi løber/hopper ikke så meget). Målet med holdet er at få rørt hele kroppen og styrke den alsidigt. Vi fokuserer bl. a. på vores kropsstamme. Vi arbejder meget med mave-musklerne, både de skrå og de lige, samt musklerne op langs rygsøjlen, hvilket stabiliserer ens krop og giver en stærkere ryg/lænd. I den kommende sæson vil vi også arbejde med åndedrætsmusklerne. Når man får styrket sine muskler, vil man have det nemmere ved at få en bedre kropsholdning. Formålet med holdet er rent fysisk at skabe større kropbevidsthed, mere udholdenhed, bedre holdning og gøre kroppen velformet, stærk og sund, som gør at kroppen bliver bedre til at gøre de ting, den skal gøre i hverdagen. Der vil også være fokus på udspænding, så vi bevarer vores smidighed.

Det er vigtig, allerede i en tidlig alder, at holde kroppen i gang, bl. a. fordi at en slap muskulatur øger risikoen for skader.

Så det er bare med at komme i gang. ☺ Hellere forebygge end helbrede ...! Jeg glæder mig til at komme i gang, det håber jeg også I gør, så vi ses.



EN UNDERLIG FISK

# Velkommen i Jyske Bank

Jyske Bank bliver kaldt "Havkatten i hyttefadet".  
Havkatten er en underlig fisk – men den er så fuld  
af liv, at den ilter vandet omkring sig til gavn for de  
andre fisk.

Kom ind og oplev en bank, der går nye og anderledes veje  
– også til gavn for dig som kunde.

STORE TORV 1 • HOLSTEBRO • TLF. 89 89 36 00

GØR EN FORSKEL

 JYSKE BANK

## Ofelia

 **PART TWO**  
 *InWear*

**DRYS**  
by DRYS Denmark

Enghaven 3A . 7500 Holstebro  
Tlf. 97 42 58 26



## naturbinderiet

Blomster til enhver anledning på  
[www. Naturbinderiet.dk](http://www.Naturbinderiet.dk)  
eller ring på  
70 70 20 86

FRISØRSALON

# SØJDIS

BOOK EN TID PÅ SMS  
2066 8661

Pia Søjdis Vejgaard | Munkebuens 4 | Mejdal

# Dagli' Brugsen

## MEJDAL

Prins Burisvej 44  
7500 Holstebro  
Tlf. 97 42 11 17

**DIT LOKALE  
INDKØBSSTED!**

Åbent alle dage  
fra kl. 07.30-20.00.

keno LOTTO Oddset

DANSKE SPIL

FRISK BRØD FRA SEVEL BAGERI

## Mejdal Hallen's cafeteria

Er du sulten?

Skal du have fest?

Så er Mejdal-Hallens Cafeteria bedst!

Tlf. 9740 3635

## Mejdal AUTO

Prins Buris Vej 24-26  
Mejdal · 7500 Holstebro  
mejdal.auto@webspeed.dk  
Fax 9742 7563

### Tlf. 9742 4963

- Alt i autoskader og ruder
- Personvogsreparation
- Varevogsreparation
- Aircondition service
- Speciale i diesel

Mekonomen  
**Autoteknik**

UDBRINGNING: ALLE DAGE · 17-21  
VI LEVERER MADEN LIGE TIL DØREN

## MEJDAL PIZZA

FIND DIN PIZZA PÅ [WWW.MEJDALPIZZA.DK](http://WWW.MEJDALPIZZA.DK)  
OG BESTIL DEN PÅ TLF. 97 41 11 10

PRINS BURISVEJ 34, 7500 HOLSTEBRO

ÅBNINGSTIDER: ALLE DAGE : 15-21

Vi leverer også til firma- og familiefester.  
Ved større bestillinger kan der ændres ved åbningstiderne.



# Sportigan

Sportigan · Grønsøgade 7 · 7500 Holstebro · Tlf.: 9741 2244