

# Børnehold

**Super Helte Holdet.** 350,- kr.  
**Søndag i lige uger kl. 10.30 - 11.30 i salen.**  
**Kamilla og Marianne.**  
Gymnastik- og bevægelseshold for børn og unge med funktionsnedsættelser.  
Super helte holdet er holdet hvor det at hygge sig, være fysisk aktiv, lege, spille, hoppe, rulle osv. er i centrum.

**0 - 1½ år. Baby motorik og bevægelse.**  
**På følgende lørdage kl. 9.00 - 9.45 i salen.**  
**Dorthe og Majbritt.** 350,- kr.  
D. 5/9 -26/9 - 3/10 - 7/11 - 9/1 - 6/2 - 7/3  
+ 10/4 (opvisning)  
Vi udfordrer de 3 primære sanser: labyrint-, føle- og kinæstetisk sans, og inspirerer forældre til hvad man kan lave motorisk med sit barn, da man allerede fra helt lille kan træne motorikken.

**1½ - 3 år. Forældre/barnhold.** 350,- kr.  
**Tirsdag kl. 16.00 - 16.45 i salen.**  
**Susanne, Asta, Cecilie.**  
Gennem leg og bevægelse finder vi glæden til gymnastikken frem.  
Vi arbejder med motorik, balance, redskabsbaner, rytmik, musik og modet til at prøve noget nyt og måske lidt farligt.

**4 - 6 år. Krudtuglerne.** 350,- kr.  
**Onsdag kl. 16.00 - 17.00 i salen.**  
**Laura, Sara Sofie, Maja, Alberte og Ida.**  
Vi ser frem til en sæson fyldt med sang, tempo og leg. Vi skal sørge for at styrke vores labyrint sanser, og hvordan kan man gøre det sjovest? Så der skal tumles og der skal hygges, vi skal lære at hoppe, slå kolbøtter selv.

**5 - 9 år. Sjøv med Dans.** 350,- kr.  
**Torsdag kl. 16.00 - 17.00 i salen.**  
**Maja, Sara Sofie og Julie.**  
Dette hold er for alle børn i alderen 5-8 år som elsker at danse. På holdet sætter vi fokus på læring, sjov, leg og dans.

**0. - 2. kl. Mixspring.** 350,- kr.  
**Mandag kl. 15.45 - 16.45 i hal 2.**  
**Thomas N., Natasja, Louise, Kristoffer, Liva, Ella, Melissa og Xenia.**  
Vi er et hold der skal have det sjovt med at lære at springe, og have det sjovt med gymnastikken. Det er et hold for alle og for alle niveauer, så kom og vær med.

**3. - 5. kl. Mixspring.** 350,- kr.  
**Tirsdag kl. 16.30 - 18.00 i hal 2. -**  
**Mikkel, Vinnie, Gabriella, Andreas og Marika**  
På mixspring arbejder vi med trampolin, pro-track og redskaber. Fokus vil være på teknik og på at have det sjovt sammen som hold med udgangspunkt i hvad du kan. Der vil også være lidt rytme og enkelte acro øvelser.

**6. kl. - 18 år Juniorholdet.** 1050,- kr.  
**Mandag kl. 18.15 - 20.15 i hal 2. incl. Dragt.**  
**Gabriella, Andreas, Natasha**  
På holdet skal vi arbejde med minitrampolin, pro-track og redskaber. Både plint, hest og springbræt.  
Fokus vil være på teknik og på at have det sjovt sammen som hold med udgangspunkt i hvad du kan. Vi træner både grund- og videregående spring. Der er plads til alle!

**Jumping Fitness Junior.** 350,- kr.  
**Tirsdag kl. 18.00 - 19.00 i salen.**  
**Jenni.**  
Går du i 7.-9. Klasse og elsker du holdtræning med god musik og hvor stemningen er i top, så er jumping fitness for dig. Til jumping fitness trænes hele kroppen ved at hoppe på trampoliner. Vi træner

# Voksenhold

**Gymnastik som træning.** 550,- kr.  
**Mandag kl. 17.00 - 18.15 i hal 2.**  
**Gitte.**  
Dette er holdet for voksne kvinder og mænd, som gerne vil dyrke motion i fællesskab med andre. Det gælder om at holde kroppen ved lige. Vi arbejder med grundgymnastik, bevægelighed, smidighed, udholdenhed, koordination, styrke og balanceevne i forskellige træningsformer. Det handler om bevægelsesglæde, musik der passer til bevægelserne, sved på panden og hyggeligt socialt fællesskab.

**Motion for pensionister** 550,- kr.  
**Mandag kl. 15.00 - 16.00 i salen.**  
**Anette.**  
Kom og vær med til en times god gymnastik for hele kroppen. Alle kan være med og deltager så godt de kan. Vi træner hele kroppen, og får pulsen op. Vi træner balance og laver koordinationsøvelser.

**Yoga – langsom.** 550,- kr.  
**Mandag 16.15 - 17.45 Aula på Hørve Skole.**  
**Neel.**  
Holdet er for dig der har brug for langsomme og til dels individuelle hensyntagende øvelser. For eksempel: træt ryg eller arme, generelt slid i kroppen, genoptræning, styrkelse efter fødsel. På holdet bevæger du dig i øvelser med åndedrættet som udgangspunkt. Du arbejder med at strække, løsne spændinger både i ryggens muskler og hele kroppen. Hver gang afsluttes med afspænding. Medbring gerne et tæppe og en lille pude.

**Yoga – almindelig.** 550,- kr.  
**Mandag 18.00 - 19.30 Aula på Hørve skole.**  
**Neel.**  
Autentisk Yoga hvor du arbejder med din krop, din opmærksomhed, og opbygger energi og indre ro. Vi arbejder med: varierede programmer, klassiske yogastillinger, åndedrætsøvelser, koncentration og opmærksomhedsøvelser. Hver time afsluttes med afspænding. Medbring gerne et tæppe.

**Jumping Fitness i salen.** 30,- kr. pr. Gang.  
**Mandag kl. 18.00 - 19.00 – Jenni -**  
**Onsdag kl. 18.00 - 19.00 - Lene.**  
En træningsform, hvor man hopper og laver forskellige øvelser i varieret tempo på hver sin trampolin. Jumping fitness er for alle, da det er en individuel sport, hvor man kan variere tempoet efter egen form og styrke. Derfor har vi både plads til unge og gamle. Derudover er der tilmelding fra gang til gang, hvilket giver en let og ikke bindende mulighed for at bevæge sig når man har både lyst men også tid.

**Move your body.** 550,- kr.  
**Onsdag kl. 19.00 - 20.00 i salen.**  
**Joyce og Lene.**  
Her laver vi en skøn kombination af forskellige fitnessformer som aerobic, step, zumba og styrketræning.  
Har du lyst til at røre dig til god musik, så meld dig til "move your body".  
Husk vand og håndklæde.

**Pilates.** 550,- kr.  
**Tirsdag kl. 19.30 - 20.30 i salen.**  
**Susan.**  
Træningsformen blev udviklet af Joseph Pilates og har fokus på kropskontrol, vejrtrækning og en stærk kerne. Det handler om kvalitet frem for kvantitet - få gentagelser, udført så korrekt, at både krop og samvittighed strækkes. Det er timen, hvor du kommer for at finde din indre ro - og går hjem med ømme balder, bedre holdning og en stille stolthed over at have overlevet "hundred" uden at miste pusten (helt).  
Jeg glæder mig til at se jer!

**Rigtige Mænd 18 år og opefter.** 800,- kr.  
**Torsdag 20.00 - 22.00 i hal 2.**  
**Stefan og Hjalte.**  
Vi springer mere eller mindre frit på hver vores niveau. Om du vil blive bedre springende eller målet bare er et par timers hygge og motion med de gladeste drenge, er det holdet for dig. Vi spiller bold, springer, hygger og sveder sammen. Men først og fremmest har vi det sjovt. For det er det gymnastik handler om.

Kom og vær med 😊



## Vallekilde-Hørve Gymnastikforening – Gymnastikafdelingen



**Sæsonstart:** Uge 37 (bemærk forskellige træningssteder).

**Tilmelding:** Find dit hold og tilmeld dig på [vhg.foreninglet.dk](http://vhg.foreninglet.dk).

Alle skal være tilmeldt ved sæsonstart eller ved første træning. Marianne er i caféområdet og hjælper gerne med tilmelding.

**Prøvetræning:** Hvis du ikke ønsker at fortsætte efter 3 prøvegange, tilbagebetales kontingentet, ved skriftlig kontakt til [marianne.hoffmann@v-h-g.dk](mailto:marianne.hoffmann@v-h-g.dk) senest i uge 41

**Betaling:** Ved problemer med betaling kontakt Marianne Hoffmann på 21 75 80 03.

**Opvisning:** 10. april 2027.

**Dragt/bluse:** Der kan opkræves betaling for dragt eller bluse (maks. 700 kr.). På Juniorholdet skal dragten betales inden tilmelding.

**Følg os:** VHG Gymnastik på Facebook.

### Kontingenttilskud til børn og unge

Takket være støtte fra VHG's Støtteforening er kontingentet for børn og unge (0-18 år) kun **350 kr.** i sæson 2026/27.

Målet er at give flere børn og unge mulighed for at være en del af fællesskabet i VHG.

Støtteforeningens midler fra bl.a. loppetorv og forårsfest bruges til:

- Tilskud til stævner og aktiviteter
- Uddannelse af trænere
- Tilskud til udstyr og særlige aktiviteter i VHG

Vil du støtte arbejdet eller blive medlem af støtteforeningen, kan du læse mere på [www.v-h-g.dk](http://www.v-h-g.dk).

**NYT NYT NYT** - Kontingent for unge mellem 18 og 24 år - (voksenhold 400,- og Rigtige mænd 600,- kr.)

**Bemærk:** Der gives ikke refusion ved afmelding fra aktiviteter med tilmelding fra gang til gang. Hvis VHG aflyser en aktivitet, tilbagebetales beløbet naturligvis.