



TIK Gymnastik

Program for vintersæsonen 2023/2024

Her har vi hold:

TIC – Taastrup Idrætscenter
Parkvej 78, 2630 Taastrup

Springcenter Nærheden
Sejlbjerg Alle 5, 2640 Hedehusene

Parkskolen
Indgang fra Rødkælkevej, 2630 Taastrup

Borgenskolen
Magdavænget 4, 2630 Taastrup
(indgang via p-pladsen lige efter Magdavænget)

Læs om vores hold og tilmeld dig på
[TIK-Gymnastik.dk](https://tik-gymnastik.dk)

Sæsonstart: 4. september 2023
Sæsonslut: 14. april 2024

Dette gælder, hvor andet ikke er angivet ved holdet

Velkommen til TIK Gymnastik

Siden 1906 har TIK Gymnastik tilbudt kompetent, varieret og sjov gymnastik for hele familien. Den kommende sæson, 2023/2024, lever bestemt op til dette. Vi har nemlig sammensat et program, som består af både kendte og nye hold.

Vores aktiviteter bygger på klubbens værdier, som er:

Gymnastik for alle - Kvalitet - Udvikling - Samarbejde - Glæde

Gymnastik for alle: Vi synes, at vi lever op til dette med super gode hold for alle aldre og alle træningsniveauer.

Kvalitet: Instruktørerne er hele tiden opdaterede med nye kurser, og vi fornyer løbende vores redskaber.

Udvikling: Alle udvikler sig ved at gå til gymnastik. Konkurrencegymnasternes udvikling er den mest tydelige, men også motionisten, som kommer en time om ugen, kan mærke personlig udvikling. Klubben tager hele tiden nye gymnastikformer ind og følger tidens trend.

Samarbejde: Bestyrelse og instruktører samarbejder på kryds og tværs om både det faglige og det sociale. Også gymnaster og forældre er meget velkomne til at melde ind med både ris og ros eller gode ideer. Alle medlemmer inviteres til den årlige generalforsamling og har en stemme der.

Glæde: Vi tilbyder et sjovt fællesskab at træne i. Her er der plads til at grine sammen.

Praktiske oplysninger

Tilmelding:

Tilmelding åbner for tidligere medlemmer: Lørdag den 10. juni 2022 kl. 10.00

Tilmelding åbner for nye medlemmer: Lørdag den 17. juni 2022 kl. 10.00.

Tilmelding skal ske elektronisk via vores hjemmeside www.TIK-Gymnastik.dk. Dog kan der på hold 32 tilmeldes og betales første gang på holdet.

OBS! Da mange hold overtegnes på få dage, er det nødvendigt, at du sikrer din tilmelding via hjemmesiden.

Betaling:

Betaling skal ske ved tilmelding. Når du er tilmeldt, kan du prøve holdet 3 gange, dog kun 1 gang hvis holdet har kort sæson. Hvis du derefter ikke ønsker at fortsætte, får du pengene retur.

Gå på flere hold med rabat:

Hold 39: Gå på 2 faste voksenhold: 2.000 kr. Angiv ved tilmelding, hvilke 2 hold du vil gå på.

Hold 40: Gå på 3 faste voksenhold: 2.500 kr. Angiv ved tilmelding, hvilke 3 hold du vil gå på.

Hold 41: Gå på 4 faste voksenhold: 3.000 kr. Angiv ved tilmelding, hvilke 4 hold du vil gå på.

Sæsonlængde: Mandag den 4. september 2023 til og med søndag den 14. april 2024 medmindre andet er nævnt under holdet

Opvisning: Søndag den 14. april 2024

Har du spørgsmål om holdene, kan du kontakte os:

Jette Poder, all round

Marlene Fleischer, voksenhold

Betina Koch Hansen, konkurrencegym. (73-80):

Jette Hansen, springgymnastik:

Guðrun Rude, før- og efterfødselshold

Sandra Lauge Røgilds, børnehold

tel. 50 94 46 43 jette.poder@mail.dk

tel. 26 74 52 17 marlene@klike.dk

tel. 20 83 70 61 betinabkh78@gmail.com

tel. 61 30 64 78 jettehansen2011@live.dk

tel. 40 72 53 97 guðrunrn@gmail.com

tel. 31 24 76 76 sandrapigen85@gmail.com

Hold for før- og efterfødsel

Hold 1 I form til fødsel: Gymnastik for gravide

Dette er holdet for dig, som gerne vil forberede dig fysisk til fødslen. I undervisningen er der fokus på funktionel træning og venepumpeøvelser, der styrker din krop til graviditeten og forebygger graviditetsbetingede bækkenmerter. Vi arbejder med udspænding, der kan være med til at skabe gode vilkår for fødslen. Al træning tager udgangspunkt i, at du kan være med, uanset hvor meget du før har trænet. Der er sat tid af til en lille snak og spørgsmål i forhold til graviditet, fødsel og barsel, så du får viden om, hvad du selv kan gøre før og under fødslen for at få en så god en fødselsoplevelse som muligt. Indimellem instrueres i forskellige teknikker til afspænding og smertelindring i graviditeten og til brug under fødslen. Der er løbende tilmelding. Selvom der ved tilmelding står datointervaller, så det er bare at sende en mail til gymnastikforgravide@gmail.com, når du gerne vil starte. Holdet oprettes, når der er mindst 4 tilmeldte.

Instruktøren er jordemoder. Modulerne løber over 6-8 uger. Der kan forekomme aflysninger på grund af sygdom eller andet, disse kompenseres ikke. **Første gang er en prøvegang, herefter er tilmeldingen bindende.**

Instruktør: Gudrun

Parksolen A-salen

Tirsdag kl. 18.00-19.30

Hold 1 og 2 udbydes i perioder på 6-8 uger.
Prisen afhænger af antallet af antal uger.

Se perioder og priser på
www.TIK-gymnastik.dk

Hold 2 I form efter fødsel (Mor og baby)

Holdet er for dig, der har født og gerne vil i gang med at træne. Træningen er planlagt, så der tages hensyn til bækkenbunden og træning af den, uanset om du fødte vaginalt eller ved kejsersnit. I træningen indgår venepumpeøvelser, funktionel træning, der styrker kroppen til almindeligt hverdagsliv, cirkeltræning og selvfølgelig stimulering, sang og leg med baby. Instruktøren er jordemoder. Modulerne løber over 6-8 uger. Der kan forekomme aflysninger på grund af sygdom eller andet, disse kompenseres ikke. **Første gang er en prøvegang, herefter er tilmeldingen bindende.**

Instruktør: Gudrun

TIC sal E

Onsdag kl. 12.30-13.45



Oversigt over hold for før- og efterfødsel

Hold 1 I form til fødsel: Gymnastik for gravide

Instruktør: Gudrun

Tirsdag kl. 18.00-19.30, Parksolen A-salen, 500-650 kr. (Prisen afhænger af antal mødegange)

Hold 2 I form efter fødsel (Mor og baby)

Instruktør: Gudrun

Onsdag kl. 12.30-13.45, TIC E-salen, 500-650 kr. (Prisen afhænger af antal mødegange)

Hold for småbørn med forældre/bedsteforældre

Hold 3 Tumlerne 1-2 år med forældre/bedsteforældre

Holdet er for jer, der har lyst til at bevæge jer sammen med jeres børn/børnebørn. Vi tumler og leger, stimulerer vores sanser, udnytter redskaberne og rummet med og uden musik. Øvelserne udvikles i takt med, at børnene vokser og kan mere og mere. Eneste krav for deltagelse på holdet er, at man har mod på at være med.

Holdet er for 1 barn med 1 voksen. Husk, det er barnet, der skal tilmeldes

Instruktør: Anne, Carina og Josefine

Parkskolen A+B salen

Tirsdag kl. 16.00-16.45

Hold 4 Rollinger 2-3 år med deres forældre/bedsteforældre

Holdet er for børn med en voksen, der ønsker at være aktive sammen. Vi leger og tumler, træner at være modige sammen og styrker vores kropsmod. Glæde og samvær er det bærende element i alt hvad, vi laver. Både børn og voksne får noget ud af at gå hos Rollingerne.

Holdet er for 1 barn med 1 voksen. Husk, det er barnet, der skal tilmeldes

Instruktør: Anne, Carina og Josefine

Parkskolen A+B salen

Tirsdag kl. 17.00-17.45

Hold 5 Hoppelopperne 3-4 år med forældre/bedsteforældre

Hoppelopperne er for børn i alderen 3-4 år med fokus på udvikling af børnenes grovmotorik.

Tag mor, far eller en bedsteforælder med i hånden og tag på opdagelse i gymnastikkens store verden.

Vi starter altid med at sige pænt goddag til hinanden, inden vi kaster os ud i en legende opvarmning både med og uden redskaber. Her får vi pulsen lidt op, inden vi går videre til redskabsbanen. Her bygger vi forskellige redskabsoptillinger op, så vi kan udfordre børnene mest muligt motorisk: de skal krybe, kravle, hoppe, trille og mon ikke der også bliver plads til en lille kolbøtte.

Det er 50 minutters træning med fuld fart, glade børn og voksne og ikke mindst masser af dejligt samvær.

Da vi ønsker, at både børn og voksne får rørt sig, er det en god ide, at alle har gymnastiktøj på.

Indgang via A-salen.

Holdet er for 1 barn med 1 voksen. Husk, det er barnet, der skal tilmeldes

Instruktører: Britta, Sandra og Clara

Parkskolen A-salen

Mandag kl. 16.10-17.00



Hold 7 Familiefitness - forældre-barn hold

Familiehygge i bevægelse. Holdet er for jer, der har lyst til at bevæge jer sammen med jeres børn/børnebørn. Børn i alle aldre er velkomne.

Vi skal have det sjovt sammen og samtidig få sved på panden

Vi starter med en let opvarmning, herefter vil timen variere med styrke- og pulsøvelser. Alle kan være med, da træningen kan tilpasses den enkeltes tempo og formåen.

Vi træner hele kroppen både med egen kropsvægt, og vi bruger også barnet som vægt. Vi skruer op for forbrændingen, styrker hele kroppen og har det tilmed sjovt.

Træningen kan bestå af cirkeltræning, HIIT, lege, cardio træning.

God træning og godt humør.

Holdet er for 1 barn med 1 voksen. Husk, det er barnet, der skal tilmeldes

Instruktør: Tine og Olivia

Parkskolen A- og B-salen

Onsdag kl. 17-17.45

(bemærk halv sæson - september til og med december 2023)

Hold 10 Motorikheltene ca. 6-12 år

Motorikheltene er et hold for børn mellem 6 og 12 år, som har motoriske vanskeligheder, som kan gøre det svært at indgå på andre almindelige hold.

Det er et lille hold på max 12 deltagere, hvilket gør, at vi kan fokusere mere på hvert enkelt barns udfordringer, og at vi kan planlægge træningen, så alle får noget ud af den. Vi er et gymnastikhold og bruger forskellige gymnastikredskaber til at styrke kroppen motorisk.

Men vi er ikke et typisk gymnastikhold, og vi har derfor ikke et mål om, at alle børn skal kunne lære de samme spring eller skal kunne en danseserie. Hovedmålet er at have det sjovt, få sved på panden og være en del af fællesskabet samtidig med, vi træner kroppen.

Vi arbejder ud fra, at alle børn skal have succesoplevelser, og at ingen skal gå fra træningen med nederlag.

Om du har en diagnose eller ej, er du meget velkommen på holdet.

Forældresamarbejdet er meget vigtigt for os, og derfor ser vi gerne, at forældre er med i hallen, ikke til træningen, men bare for at være der, hvis barnet lige har brug for en hånd eller en pause hos mor eller far.

Hvis I har nogle spørgsmål om holdet, er I velkomne til at ringe eller skrive til Nadia nadiadaner88@gmail.com eller tlf. 28 11 09 68.

Instruktører: Nadia og Dorte

Parkskolen A-salen

Torsdag kl. 17.00 - 18.00



HUSK: Ved forældre/børn-hold er det altid barnet, der skal tilmeldes

Hold11 Familiefraes - gratis - første lørdag i hver måned

Det kan være svært at få tid til at træne i en travl hverdag som familie. Derfor er vi klar med Familiefraes, der kombinerer kvalitetstid med træning, hvor hele familien kan være med. Det er for børn og voksne i alle aldre - men børn skal have en aktiv voksen med.

Den første halve time varmer vi op med sjove og udfordrende redskabsbaner, hvor børn og voksne får brugt kroppen og sved på panden. Den næste halve time bruger vi på træning for de voksne, hvor børnene også kan være med. Fx stafetter, tabatta eller cirkeltræning hvor vi med øvelser som squats, mavebøjninger og sprællemænd får styrket hele kroppen. Det er gratis at være med, og der er ingen tilmelding.

Vi træner på Parkskolen i Taastrup den første lørdag i hver måned kl.10.00-11.00. det vil sige **den 5. august, den 2. september, den 7. oktober, den 4. november og den 2. december.**

Bemærk særlig sæson og kun en gang pr. måned

Instruktører: Mari Louise og Tine

Parksolen A og B salen

Lørdag kl. 10.00 - 11.00



HUSK: Ved forældre/børn-hold er det altid barnet, der skal tilmeldes



Overview over hold for småbørn med forældredeltagelse

Hold 3 Tumlerne 1-2 år med forældre/bedsteforældre

Instruktører: Anne, Carina og Josefine

Tirsdag kl. 16.00-16.45, Parkskolen A- og B-sal, 1.000 kr

Hold 4 Rollinger 2-3 år med forældre/bedsteforældre

Instruktører: Anne, Carina og Josefine

Tirsdag kl. 17.00-17.45, Parkskolen A- og B-sal, 1.000 kr.

Hold 5 Hoppetroldene 3-4 år med forældre/bedsteforældre

Instruktører: Britta, Sandra og Clara

Mandag kl. 16.10-17.00, Parkskolen A-og B-sal, 1.000 kr

Hold 7 Familiefitness (ingen aldersgrænse) med forældre/bedsteforældre (bemærk halv sæson - september til og med december 2023)

Instruktør: Tine og Olivia

Onsdag kl. 17.00-17.45, Parkskolen A- og B-sal, 1.000 kr

Hold 10 Motorikheltene ca. 6-12 år med forældre/bedsteforældre

Instruktører: Nadia og Dorte

Torsdag kl. 17.00-18.00, Parkskolen A-sal, 1.000 kr

Hold 11 Familiefærs (ingen aldersgrænse) med forældre/bedsteforældre (en gang pr. måned samt halv sæson) - Holdet er gratis og kræver ikke tilmelding

Instruktører: Mari Louise og Tine

Lørdag kl. 10.00-11.00, Parkskolen A-og B-sal, gratis



Følg os på Facebook på
facebook.com/TikGymnastik



Se adresser på træningsstederne
på side 2

Tilmeld dig på www.TIK-Gymnastik.dk

HUSK:
Ved forældre/børn-hold er det
altid barnet, der skal tilmeldes

Hold for børn uden voksendeltagelse

Hold 12 Springlopper 4-5 år

Holdet henvender sig til børn i alderen 4-5 år der er glade for at røre sig og lave gymnastik. På holdet vil vi både arbejde med spring-gymnastik og redskaber, men også rytme-/danceserier til evt. opvisninger mm. Holdet er for alle børn, som kunne tænke sig at lave sjov gymnastik og brænde en masse energi af. Der vil være noget for ethvert niveau, uanset om du har lavet gymnastik før eller er helt ny. Holdet er uden forældredeltagelse. Vi glæder os til at møde jer alle og have en fantastisk sæson.

Instruktører: Maren og Emma

Parkskolen B-salen

Torsdag 16.00-16.50

Hold 6 A + B Tumlebieerne 5-6 år

Tumlebieerne er holdet for de 5-6 årlige børn, som gerne vil gymnastikken, og er klar til lidt mere end bare leg.

På Tumlebieerne bevæger man sig lidt mere over i de forskellige udfordringer, man kan lære i gymnastikken. Vi arbejder med koordinationsøvelser og gymnastikkens grundelementer. Vi skal igennem leg og redskabsbaner blandt andet lære at slå kolbøtter, vejrmøller, balancere, hoppe, rulle, og lege små lege. Igennem forskellige redskabsopstillinger får børnene en fortrolighed med redskaberne. Det må gerne være en lille smule farligt og højt, men først og fremmest skal det være sjovt. Holdet giver barnet kropforståelse og kan være med til at gøre barnet klar til eventuelt at fortsætte på et springhold eller lignende. Holdet er for piger og drenge, men tilmeldingen sker pr. køn således, at vi kan sikre dynamikken på holdet.

Indgang via sal B

Instruktører: Britta, Sandra og Clara

Parkskolen A-og B-salen

Mandag kl. 17.10-18.00

Hold 8 Tween Fitness 10-13 år

Er fodbold, dans eller gymnastik ikke lige sagen? Så kom og giv den gas her!

Tilmeld dig alene eller sammen med en ven eller veninde. Alle er velkommen. Det er lige meget, hvilken fysisk form du er i nu. Vi skal have det sjovt sammen og samtidig få sved på panden.

Vi starter med en let opvarmning, herefter vil timen variere med pulstræning, styrketræning, balance og leg. Vi bruger vores egen kropsvægt. Vi skruer op for forbrændingen, styrker hele kroppen og tilmed har vi det sjovt.

Vi skal prøve kræfter med en masse forskellig træning, så musklerne styrkes, fedtet forbrændes, vi skal svede og have det sjovt! Træningen kan bestå af cirkeltræning, HIIT, lege, cardio træning m.m.

Instruktør: Tine

Parkskolen A- og B-salen

Onsdag kl. 18.00-18.45

(bemærk halv sæson - september til og med december 2023)



Se adresser på træningsstederne
på side 2

Hold 9 Girly Dance 8-12 år

Er du glad for at bevæge dig til musik, så er dette holdet. Vi kommer til at lære forskellige koreografier inden for hiphop, disco og showdance, hvor du opnår musikforståelse, teknik og performance.

Du behøver ikke at have danset før - bare lysten til at danse er der.

Instruktør: Christina

TIC E-salen

Onsdag kl. 16.00-16.45

Hold 70 Rytme piger 4-5 år

Holdet er for piger på 4-5 år, der elsker at bevæge kroppen, grine og have det sjovt, samtidig med at de lærer en masse. På holdet er der fokus på både grundtræning, ballet og lege. Vi bruger håndredskaber, såsom tøndebånd, bolde, tove og vimpler. Vi træner vores motorik, smidighed, styrke og kondition igennem musik og legende aktiviteter. Holdet deltager med en rytmeserie til vores ju-leopvisning samt TIK's årlige forårsopvisning. Vil du vide mere om holdet, så kontakt Clara på claravinzentsen@gmail.com.

Instruktører: Karoline og Clara

TIC G-salen

Torsdag kl. 16.00-16.50

Hold 71 Rytme piger 8-10 år

Holdet er for piger, som elsker at bevæge kroppen, grine og have det sjovt. På holdet er der fokus på både grundtræning, ballet og håndredskaber så som tøndebånd, bold, køller, vimpler og tove. Der vil være masser af lege med koordination, smidighed, styrke og kondition inkorporeret. Holdet har fokus på rytme- og musikforståelse og arbejder med forskellige rytmeserier, som holdet har mulighed for at vise ved ca. 3-4 opvisninger i løbet af sæsonen.

Vil du vide mere om holdet, så kontakt Clara på claravinzentsen@gmail.com.

Instruktører: Clara og Karoline

TIC G-salen

Torsdag kl. 17.00-17.50

Hold 13 Rytme piger 9-12 år

Holdet er for dig, der er mellem 9 og 12 år, som godt kan lide rytmegymnastik og gerne vil lære og dygtiggøre dig inden for dette. I løbet af sæsonen vil vi beskæftige os med de klassiske aspekter i rytmegymnastikken og have fokus på rytme som udtryksform. Vi kommer til at arbejde med flere forskellige stilarter herunder dans, rytme, moderne, ballet, hip hop, teknik osv., så der vil være noget for enhver smag. Vi skal også arbejde med håndredskaber og koreografier, som vi vil vise frem til opvisninger. Uanset om du har lavet gymnastik før eller er helt ny, så er du velkommen på holdet.

Vi glæder os til at møde jer alle og have en fantastisk sæson.

Vil du vide mere om holdet, så kontakt Maren på marengaedtpaulsen74@gmail.com.

Instruktører: Maren og Emma

Parkskolen sal B

Torsdag 17.00-18.30



Oversigt over hold for børn UDEN forældredeltagelse

Hold 6 A og B Tumlebieerne 5-6 år

Instruktører: Britta, Sandra og Clara

Mandag kl. 17.10-18.00, Parkskolen A- og B-sal, 1.000 kr.

Hold 12 Springlopperne 4-5 år

Instruktører: Maren og Emma

Torsdag kl. 16.00-16.50, Parkskolen B-sal, 1.000 kr.

Hold 70 Rytme piger 4-5 år

Instruktører: Karoline og Clara

Torsdag kl. 16.00-16.50, TIC G-sal, 1.000 kr.

Hold 71 Rytme piger 8-10 år

Instruktører: Karoline og Clara

Torsdag kl. 17.00-17.50, TIC G-sal, 1.000 kr.

Hold 9 Girly Dance 8-12 år

Instruktør: Christina

Onsdag kl. 16.00-16.45, TIC E-sal, 1.000 kr.

Hold 13 Rytme piger 9-12 år

Instruktører: Maren og Emma

Torsdag kl. 17.00-18.30, Parkskolen B-sal, 1.300 kr.

Hold 8 Tween Fitness 10-13 år

(bemærk halv sæson - september til og med december 2023)

Instruktør: Tine

Onsdag kl. 18.00-18.45, Parkskolen A- og B-sal, 500 kr.



Følg os på Facebook på
facebook.com/TikGymnastik

Tilmeld dig på www.TIK-Gymnastik.dk

Se adresser på træningsstederne
på side 2



Springhold for børn og unge

Hold 14 Piger 6-8 år

Holdet er for piger 6-8 år, som vil lære springgymnastik. Vi øver grundteknik og leger os frem til de forskellige spring så som vejrmøller, håndstand, kraftspring, forskellige trampolinspring osv. Selvfølgelig er der også plads til leg og sjov.

Vi træner på samme tid som drengeholdet i samme alder og laver derfor mange træningsøvelser sammen.

Instruktører: Lykke, Annika, Mie, Mischa, Olivia, Thilde, Lærke og Clara
Springcenter Nærheden
Onsdag kl. 16.45-17.50

Hold 15 Drenge 6-8 år

Sjov træning med fuld fart på – lege, konkurrencer, styrketræning og forskellige spring på alle mulige redskaber. Her får du brændt krudtet af.

Vi træner på samme tid som pigeholdet i samme alder og laver derfor mange træningsøvelser sammen.

Instruktører: Lykke, Annika, Mie, Mischa, Olivia, Thilde, Lærke og Clara
Springcenter Nærheden
Onsdag kl. 16.45-17.50

Hold 16 Piger 9-11 år

Det skal være sjovt at gå til gymnastik. Træningen er derfor baseret på leg, fællesskab, konkurrencer, styrketræning og forskellige spring på alle de fantastiske redskaber i springcenteret.

I efteråret har vi en træningslejr med overnatning. Denne tur styrker fællesskabet og flytter den enkelte gymnast enormt.

Piger og drenge fra 9-11 år træner sammen.

Instruktører: Lykke og Annika
Springcenter Nærheden
Onsdag kl. 18.00-19.15

Hold 17 Drenge 9-11 år

Det skal være sjovt at gå til gymnastik. Træningen er derfor baseret på leg, fællesskab, konkurrencer, styrketræning og forskellige spring på alle de fantastiske redskaber i springcenteret.

I efteråret har vi en træningslejr med overnatning. Denne tur styrker fællesskabet og flytter den enkelte gymnast enormt.

Piger og drenge fra 9-11 år træner sammen.

Instruktører: Lykke og Annika
Springcenter Nærheden



Onsdag kl. 18.00-19.15

Hold 19 Juniorspring 12 år og op

Vi hygger os, men er seriøse under træningen. Vi kører rundt i tempo flikflak og sætter baglæns saltoer på. Vi drejer rundt i skruer og gerne også i dobbelte saltoer. Vi har desuden rytmisk serie på programmet for alle.

Vi deltager i flere opvisninger, og vi har en del træningsweekender i løbet af sæsonen. Det forventes af dig som gymnast, at du har gået til gymnastik før og deltager i opvisningerne i foråret.

Instruktører: Emilie, Siff, Cecilie og Brian

Springcenter Nærheden

Onsdag kl. 18.00-19.30



Oversigt over springhold

Hold 14 Piger 6-8 år

Instruktører: Lykke, Annika, Mie, Mischa, Olivia, Thilde, Lærke og Clara

Onsdag kl. 16.45-17.50, Springcenter Nærheden, 1.200 kr.

Hold 15 Drenge 6-8 år

Instruktører: Lykke, Annika, Mie, Mischa, Olivia, Thilde, Lærke og Clara

Onsdag kl. 16.45-17.50, Springcenter Nærheden, 1.200 kr.

Hold 16 Piger 9-11 år

Instruktører: Lykke og Annika

Onsdag kl. 18.00-19.15, Springcenter, Nærheden, 1.200 kr.

Hold 17 Drenge 9-11 år

Instruktører: Lykke og Annika

Onsdag kl. 18.00-19.15, Springcenter Nærheden, 1.200 kr.

Hold 19 Junior 12 år og op

Instruktører: Emilie, Siff, Cecilie og Brian

Onsdag kl. 18.00-19.30, Springcenter Nærheden, 1.400 kr.



Følg os på Facebook på
facebook.com/TikGymnastik

Se adresser på
træningsstederne
på side 2



Konkurrencehold for piger, Rytmisk Sportsgymnastik, RSG

Hold 74 Mikro og Mini individuel (årgang 2014 og yngre)

Holdet er for piger, der ønsker at gå til konkurrencegymnastik som individuel gymnast. På holdet arbejder vi med grundtræning bestående af ballet, smidigheds-, styrke- og konditionstræning, samt musikforståelse og teknik med forskellige håndredskaber (tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel). Herudover arbejdes der med rytmiske serier til musik, som holdet vil deltage med ved bl.a. Sjællands- og Danmarksmesterskaberne. Da holdet er et konkurrencehold, forventes det, at man møder op til alle træninger og deltager ved konkurrencerne. Egenbetaling til konkurrencedragt, klubjakke og tåsko må påregnes. Det er en fordel at have gået til gymnastik før. Hvis det lyder som noget for dig, så er der mulighed for at komme til prøvetræning de første par træninger i starten af sæsonen.

OBS: Tilmelding til dette hold kan kun ske efter aftale med holdets instruktører. Så er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Sofie på sofie_joergensen@msn.com

Instruktører: Camilla, Sofie og Alma
Onsdag kl. 16.00-18.00 i TIC Hal C og
torsdag kl. 16.00-18.00 i TIC E-salen

Hold 75 Rekrut og Prejunior RSG gruppe og individuel (årgang 2011-2012)

Holdet er for piger, der har lavet gymnastik før eller i forvejen har gået på et af konkurrenceholdene. Da holdet er et konkurrencehold, forventes det, at man møder op til alle træninger og deltager ved alle konkurrencer. Der må forventes en egenbetaling til klubjakke og tåsko samt dragtleje/dragt køb. Hvis det lyder som noget for dig, så er der mulighed for at komme til prøvetræning de første par træninger i starten af sæsonen.

OBS: Tilmelding til dette hold kan kun ske efter aftale med holdets instruktører. Så er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Louise TJ på L.TJ@live.dk

Instruktører: Elizabeth, Louise TJ, Isabella og Iben

Mandag 16-19 i TIC Hal C og torsdag 16-19 i TIC Tennishallen samt muligvis onsdag 16-18 i hal C

Se adresser på træningsstederne på side 2



Kontingent på konkurrencehold

Kontingentet på konkurrenceholdene indbefatter ud over træningen også fx licenser og konkurrencegebyrer.

Se på tik-gymnastik.dk/om-klubben/kontingent-til-konkurrencehold/, hvad kontingentet på de enkelte hold dækker

Hold 76 Junior og senior gruppe (Årgang 2009 og ældre)

Holdet er for piger, som ønsker at være med i en RSG-gruppe. RSG står for Rytmisk Sports Gymnastik. På holdet arbejder vi bl.a. med grundtræning bestående af smidigheds-, styrke- og konditionstræning samt musikforståelse og teknik med de forskellige håndredskaber: tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Herudover arbejdes der med rytmiske serier til musik, som vi deltager med ved bl.a. Sjællands- og Danmarks mesterskaberne. Da holdet er et konkurrencehold, forventes det, at man møder op til alle træninger og deltager ved alle konkurrencer. Der må forventes en egenbetaling til klubjakke og tåsko samt dragtleje/dragtkøb. Hvis det lyder som noget for dig, så er der mulighed for at komme til prøvetræning de første par træninger i starten af sæsonen.

OBS: Tilmelding til dette hold, kan kun ske efter aftale med holdets instruktører. Så er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Louise TJ på L.TJ@live.dk

Instruktører: Louise J

Mandag kl.18.00-20.00 i TIC hal C og fredag kl.16.00-18.00 i TIC Tennishallen



Hold 78 Junior 1. divison RSG individuel (Årgang 2009 og 2010)

Holdet er for piger, der har dyrket gymnastik før. Gymnaster, som stiller op som prejunior og junior 1. division, har fire serier og træner derfor 11 timer om ugen.

Vi arbejder med smidighed, kondition, ballet, styrke og redskabsteknik, med redskaberne tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Vi laver serier, der afspejler hver individuelle gymnasts personlighed og dygtighed. Rytmisk Sports Gymnastik, RSG, kræver mange timers træning, og det forventes, at man møder op til alle træninger og konkurrencer. Gymnasten arbejder sammen med trænerne, men skal også have selvdisciplin til at kunne arbejde alene, når trænerne har fokus på de andre gymnaster. Nogle af gymnasterne deltager ved internationale konkurrencer, hvor der forekommer egenbetaling. Ligeledes er der egenbetaling til konkurrencedragter, klubjakke, træningsleje og redskaber. Der kan forekomme ekstratræninger i løbet af sæsonen. Dette kræver ikke ekstra betaling.

OBS: Tilmelding til dette hold kan kun ske efter aftale med holdets instruktører. Er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Sofie på s.joergensen94@gmail.com eller sofie_joergensen@msn.com

De 11 timer planlægges med trænerne, alt efter om man også går til gruppe. Men vil ligge i nedenstående tidsrum.

Instruktør: Camilla, Louise J og Sofie

Mandag 16-20 TIC hal C, onsdag 16-19 TIC hal C, torsdag 16-19 TIC Tennishallen og fredag 16-19 TIC Tennishallen

Bemærk speciel sæson:

Hold 74: 24. august 2023 til medio juni 2024

Hold 75: 21. august 2023 til medio juni 2024

Hold 76, 78, 79, 80:

14. august 2023 til medio juni 2024

Hold 79 Senior 1. division individuel (årgang 2008 og ældre)

Holdet er for piger, der har dyrket gymnastik før. Gymnaster som stiller op i senior 1. division har fire serier og træner derfor fire gange om ugen og 14 timer.

Vi arbejder med smidighed, kondition, ballet, styrke og redskabsteknik, med redskaberne tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Vi laver serier, der afspejler hver individuelle gymnasts personlighed og dygtighed. Rytmisk Sports Gymnastik, RSG, kræver mange timers træning, og det forventes, at man møder op til alle træninger og konkurrencer. Gymnasten arbejder sammen med trænerne, men skal også have selvdisciplin til at kunne arbejde alene, når trænerne har fokus på de andre gymnaster. Nogle af gymnasterne deltager ved internationale konkurrencer, hvor der forekommer egenbetaling. Ligeledes er der egenbetaling til konkurrencedragter, klubjakke, træningslejre og redskaber. Der kan forekomme ekstra træninger i løbet af sæsonen. Dette kræver ikke ekstra betaling.

OBS: Tilmelding til dette hold kan kun ske efter aftale med holdets instruktører. Er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Sofie på s.joergensen94@gmail.com eller sofie_joergensen@msn.com

Instruktører: Sofie, Louise J og Camilla
Mandag 16.00-20.00 i TIC Hal C, onsdag kl. 16.00-19.00 i TIC Hal C, torsdag kl. 16.00-20.00 i TIC Tennishallen og fredag kl. 16.00-19.00 i TIC Tennishallen

Hold 80 Junior og senior 2. division (årgang 2009 og ældre)

Holdet er for piger, der har dyrket gymnastik før. Gymnaster, som stiller op i 2. division, har kun to serier og har derfor mulighed for kun at træne to gange om ugen. Specifikke dage aftales mellem gymnast og instruktører.

Vi arbejder med smidighed, kondition, ballet, styrke og redskabsteknik med redskaberne tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel. Vi laver serier, der afspejler hver individuelle gymnasts personlighed og niveau. Rytmisk Sports Gymnastik, RSG, kræver mange timers træning, og det forventes, at man møder op til alle træninger og konkurrencer. Gymnasten arbejder sammen med trænerne, men skal også have selvdisciplin til at kunne arbejde alene, når trænerne har fokus på de andre gymnaster. Nogle af gymnasterne deltager ved internationale konkurrencer, hvor der forekommer egenbetaling. Ligeledes er der egenbetaling til konkurrencedragter, klubjakke, træningslejre og redskaber. Der kan forekomme ekstratræninger i løbet af sæsonen. Dette kræver ikke ekstra betaling.

OBS: Tilmelding til dette hold kan kun ske efter aftale med holdets instruktører. Er du interesseret i at komme til prøvetræning eller har yderligere spørgsmål, så kontakt Sofie J på s.joergensen94@gmail.com eller sofie_joergensen@msn.com

Instruktører: Sofie, Louise J og Camilla
Tid og sted: Timer og dage aftales med instruktørerne.



Oversigt over RSG-hold - tilmelding efter aftale med instruktørerne

Hold 73 Mikro og Mini Individuel (Årgang 2014 og yngre)

Instruktører: Camilla, Sofie og Alma

Onsdag kl. 16.00-18.00, TIC Hal C

Torsdag kl. 16.00-18.00, TIC E-salen, 1.700 kr.

Hold 75 Rekrut og prejunior gruppe og individuel (Årgang 2011-2012)

Instruktører: Louise TJ, Elizabeth, Isabella, og Iben

Mandag kl. 16.00-19.00, TIC Hal C

Torsdag 16.00-19.00, TIC Tennishallen, 2.100 kr.

Hold 76 Junior og senior gruppe (Årgang 2009 og ældre)

Instruktører: Louise J

Mandag kl. 18.00-20.00, TIC Hal C

Fredag kl. 16.00-18.00, TIC Tennishallen, 2.000 kr.

Hold 78 Junior 1. division individuel (Årgang 2009-2010)

Instruktører: Sofie, Louise J og Camilla

(De 11 timer planlægges med trænerne, alt efter om man også går til gruppe. Men timerne vil ligge i disse tidsrum)

Mandag kl. 16.00-20.00, TIC Hal C

Onsdag kl. 16.00-19.00, TIC Hal C

Torsdag kl. 16.00-20.00, TIC Tennishallen

Fredag kl. 16.00-19.00, TIC tennishallen, 3.600 kr.

Hold 79 Senior 1. division individuel (Årgang 2008 og ældre)

Instruktører: Sofie, Louise J og Camilla

Mandag kl. 16.00-20.00, TIC Hal C

Onsdag kl. 16.00-19.00, TIC Hal C

Torsdag kl. 16.00-20.00, TIC Tennishallen

Fredag kl. 16.00-19.00, TIC Tennishallen, 3.600 kr.

Hold 80 Junior og senior 2. division individuel (Årgang 2009 og ældre)

Instruktører: Sofie, Louise J og Camilla

Timer og dage aftales med instruktørerne, men ligger i samme tidsrum som de øvrige konkurrencehold. 2.100 kr.

Hvis man både vælger hold 76 og hold 78 eller hold 76 og hold 79, er prisen reduceret til 5.000 kr. for begge hold.

Bemærk speciel sæson:

Hold 74: 24. august 2023 til medio juni 2024

Hold 75: 21. august 2023 til medio juni 2024

Hold 76, 78, 79, 80:

14. august 2023 til medio juni 2024

Hold for voksne

Hold 32 Hold dig i form for damer

Kroppen bliver rørt og gennearbejdet. Ryg og mave trænes. Vi træner balance og styrke ved hjælp af kroppens egen vægt og slutter af med afspænding. Alternative øvelser findes frem, hvis der er brug for det. I godt humør skal vi have det rart sammen.

Instruktør: Kirsten

TIC G-salen

Mandag kl. 10.00-11.00

Hold 22 Bodytoning

Bodytoning er styrketræning for hele kroppen - vi arbejder med styrke, kondition og balance. Vi træner til musik men uden avanceret koreografi.

Vi starter med en let opvarmning, herefter vil timen varieres med styrke- og pulsøvelser. Vi arbejder kroppens store muskelgrupper så som ryg, baller, overarme, lår og mave godt igennem. Alle kan være med, da meget af træningen kan tilpasses den enkeltes tempo og formåen.

Vi bruger udstyr, som håndvægte, bodybarre og elastikker, samt egen kropsvægt og slutter af med udstrækning.

Vel mødt, husk vand og evt. håndklæde.

Instruktør: Pernille

TIC E-salen

Mandag kl. 17.15-18.15

Hold 21 Mandeholdet

Kom frisk og giv den gas! Vi træner hele kroppen både med egen kropsvægt (funktionel træning) og med vægte. Der vil også være cardio træning, hvor vi rigtig kan få pulsen op. Vi satser på god træning og godt humør og slutter hver træning af med en god afspænding.

Instruktør: Jacob

Parkskolen A-salen

Mandag kl. 18.15-19.15



Tilmeld dig på www.TIK-Gymnastik.dk

Hold 23 Pilates og effekt M/K

Pilates er en sikker og effektiv træningsmetode. Alle kan være med. Overordnet styrker træningen mave og ryg samt giver øget smidighed, styrke og stabilitet i hele kroppen. Så hvis du ønsker at øge kropsbevidstheden og den gode holdning, så kom og vær med. Vi benytter indimellem hjælperedskaber som store og små bolde, små vægte og foam roller. Vi afslutter altid med udstrækning/afslapning. Husk vand og håndklæde.

Instruktør: Bente

TIC E-salen

Mandag kl. 18.20-19.35

Hold 31 Yoga

Få fornyet energi og mentalt overskud i din hverdag med yoga. Øvelserne hjælper dig med at strække og styrke dine muskler, led og bindevæv, så du får stimuleret en god kropsholdning, balance og smidighed. Timen afsluttes med afspænding. Holdet er for både mænd og kvinder og alle er velkomne. Håber at se dig. Namaste.

Instruktør: Jacob

Parkskolen A-salen

Mandag 19.30-20.30

Hold 28 Yoga

Få fornyet energi og mentalt overskud i din hverdag med yoga.

Undervisningen tager udgangspunkt i Hatha yoga med flow, hen over sæsonen vil vi udforske yogaen med små bolde og yin yoga øvelser.

Øvelserne hjælper dig med at strække og styrke dine muskler, led og bindevæv, så du stimulerer en god kropsholdning, balance og smidighed.

Timen afsluttes med afspænding.

Holdet er for let øvede mænd og kvinder.

Instruktør: Jane

Parkskolen B-salen

Tirsdag kl. 17.45-18.45



Hold 26 Fit for modne kvinder

Vi træner hele kroppen funktionelt med styrke, let puls og smidighed, som med garanti giver et godt velvære og et smil på læben. Vi varierer træningen med kroppens egen vægt og forskellige redskaber som foamroller, redondo bold, store bolde, elastikker - eller hvad vi nu finder på.

Vi slutter af med dejlige stræk / afspænding - et hyggeligt hold, hvor der er plads til alle.

Instruktør: Jette S

TIC E-salen

Tirsdag kl. 17.30-18.30

Hold 36 Fit for modne mænd

Vi træner hele kroppen funktionelt så alle muskler og led bliver rørt, som med garanti giver et godt velvære og smil på læben. Vi varierer træningen med kroppens egen vægt og forskellige redskaber som foamroller, redondo bold, håndvægte, store bolde, stepbænke - eller hvad vi nu finder på. Timen afsluttes med dejlige stræk / afspænding - kom gerne der er plads til alle.

Instruktør: Jette S

TIC E-salen

Tirsdag kl. 18.30-19.30

Hold 29 Boost din form med HIIT

Har du også svært ved at få tid til at træne? Her skal du kun hive 45 minutter ud af kalenderen, hvor du får skruet op for forbrændingen, styrket hele kroppen og tilmed har det sjovt.

Vi bruger kroppen som redskab, når vi træner i højt tempo men i korte intervaller. HIIT står netop for højintensiv intervaltræning, men du bestemmer selv, hvor vildt det skal være.

Instruktør: Mari Louise

Parkskolen B-salen

Tirsdag kl. 19.00-19.45

Hold 30 Dansehold for voksne

Her vil du lære forskellige koreografier inden for hiphop og ind i mellem andre stilarter så som latin og showdance. Det betyder ikke noget, om du har danset før. Bare du har mod på at lære din krop nogle nye bevægelser. I mine timer er det vigtigt, at vi har det sjovt, samtidigt med at vi hører god musik og får rørt kroppen - det bringer nemlig danseglyden frem i de fleste.

Instruktør: Christina

TIC E-salen

Onsdag 17.00-17.45

Hold 34 Step og styrke M/K

Et hold, hvor du er garanteret sved på panden. Vi arbejder med kondition, får styrket musklerne og strammet kroppen op. Timen starter med opvarmning og fortsætter på steppen, hvor vi laver små serier i et tempo, så alle kan være med, nye som øvede. Herefter laver vi styrkeøvelser for hele kroppen med diverse redskaber og egen kropsvægt. Timen slutter med en grundig og afslappende udstrækning. Holdet kræver ingen forudsætninger. Stemningen og humøret er altid højt, og der er plads til et grin eller to.

Instruktør: Susanne

TIC E-salen

Onsdag kl. 19.00-20.15



Hold 27 Cirkeltræning M/K

Cirkeltræning er stationstræning for alle mænd og kvinder, som vil i god form på en effektiv og sjov måde. Der er høj intensitet, så kredsløbet og muskulaturen bliver udfordret. Vi bruger vores egen kropsvægt og en masse gode og effektive redskaber både enkeltvis, i par og i grupper. Der vil også være konkurrencelementer, som udfordrer selv den sejeste deltager.

Instruktør: Brit

TIC E-salen

Torsdag kl. 18.00-19.00

Hold 25 Lørdagspower

Start din lørdag med at sætte gang i forbrændingen. Kom og vær med til en sjov fitnesstræning uden indviklet koreografi. Lørdagspower er for alle, der har lyst til at røre sig og få styrket kroppen og få pulsen op. Vi starter med opvarmning og træner derefter cirkel- og intervaltræning (både Tabata og HIIT).

Efterfølgende laver vi grundudstrækning. Så længe vejret tillader det, træner vi udenfor hvor vi bl.a. bruger vores udendørstræningsbane.

Instruktør: Mia

TIC E-salen/udendørs

Lørdag kl. 8.50-9.50

Oversigt over hold for voksne

Hold 32 Hold dig i form for damer

Instruktør: Kirsten

Mandag kl. 10.00-11.00, TIC G-salen, 800 kr.

Hold 22 Bodytoning

Instruktør: Pernille

Mandag kl. 17.15-18.15, TIC E-salen, 1.200 kr.

Hold 21 Mandeholdet

Instruktør: Jacob

Mandag kl. 18.15-19.15, Parkskolen A-sal, 1.200 kr.

Hold 23 Pilates og effekt M/K

Instruktør: Bente

Mandag kl. 18.20-19.35, TIC E-salen, 1.400 kr.

Hold 31 Yoga

Instruktør: Jacob

Mandag kl. 19.30-20.30, Parkskolen A-sal, 1.200 kr.

Hold 28 Yoga

Instruktør: Jane

Tirsdag kl. 17.45-18.45, Parkskolen B-sal, 1.200 kr.

Hold 26 Fit for modne kvinder

Instruktør: Jette S

Tirsdag kl. 17.30-18.30, TIC E-salen, 1.200 kr.

Hold 36 Fit for modne mænd

Instruktør: Jette S

Tirsdag kl. 18.30-19.30, TIC E-salen, 1.200 kr.

Hold 29 Boost din form med HIIT

Instruktør: Mari Louise

Tirsdag kl. 19.00-19.45, Parkskolen B-sal, 1.000 kr.

Hold 30 Dansehold for voksne

Instruktør: Christina

Onsdag kl. 17.00-17.45, TIC E-salen, 1.000 kr.

Hold 34 Step og styrke M/K

Instruktør: Susanne

Onsdag kl. 19.00-20.15, TIC E-salen, 1.400 kr.

Hold 27 Cirkeltræning M/K

Instruktør: Brit

Torsdag kl. 18.00-19.00, TIC E-salen, 1.200 kr.

Hold 25 Lørdagspower M/K

Instruktør: Mia

Lørdag kl. 8.50-9.50, TIC E-salen/udendørs, 1.200 kr.

Hold 39:
Gå på to faste
voksenhold 2.000 kr.

Hold 40:
Gå på tre faste
voksenhold 2.500 kr.

Hold 41:
Gå på fire faste
voksenhold 3.000 kr.



Følg os på Facebook på
facebook.com/TikGymnastik

Tilmeld dig på www.TIK-Gymnastik.dk

Se adresser på træningsstederne
på side 2

Floorball

Hold 61 Familie Floorball børn fra 7 år med forældre/bedsteforældre

Familiehygge i bevægelse med udgangspunkt i medrivende floorball. Børnene bliver inddelt i mindre grupper med jævnaldrende børn sammen med de voksne. Stave, bolde og en instruktør står klar hver mandag på Borgerskolen.

Medbring indendørs sko, sportstøj og godt humør.

Holdet er for 1 barn med 1 voksen. Husk at det er barnet, der skal tilmeldes

Instruktør: Ivan og Helena

Borgerskolens hal

Mandag kl. 18.00- 19.30



Hold 62 Floorball fra 18 år

Har du lyst til at spille motionsfloorball, så er dette hold noget for dig. Motionsfloorball spilles på baner, som er ca. 8x16m, med 3-5 på hvert hold, og mænd og kvinder spiller sammen. Det er sjovt, det er sundt og alle kan være med. Det lyder næsten for godt til at være sandt, men den er god nok. Floorball er en begyndervenlig stavsport. Spillet er intenst, sjovt og simpelt. Spillets få regler gør det nemt for nye at komme i gang, og for spillere med forskellig erfaring at spille sammen.

Husk indendørssko, så sørger vi for bolde og stave.

Se mere på TIK's hjemmeside (www.tik.dk/floorball) og Facebookside.

Kontaktpersoner: Mads (27 11 87 84) og

Peter (25 60 67 16)

Borgerskolens hal

Mandag kl. 19.45 - 22.00

Oversigt over floorball

Hold 61 Familie Floorball, børn 6-14 år med forældre/bedsteforældre

Instruktør: Ivan og Helena

Mandag kl. 18.00-19.30, Borgerskolens hal, 800 kr.

Hold 62 Floorball fra 18 år

Kontaktpersoner: Mads og Peter

Mandag kl. 19.45-22.00, Borgerskolens hal, 800 kr.



Bemærk speciel sæson:
14. august 2023 til 13. maj 2024

Se adresser på træningsstederne
på side 2



Læs om vores hold og tilmeld dig på
[TIK-Gymnastik.dk](https://www.tik-gymnastik.dk)

Sæsonstart: 4. september 2023
Sæsonslut: 14. april 2024

Dette gælder, hvor andet ikke er angivet ved holdet



Vi ses i
TIK Gymnastik