



Trabjerg Gymnastikforening

Sæson 2020 / 2021

Forældre/Barn - 10 mdr. gammel til ca 3 ½ år

Det er med stor beklagelse at vi desværre alligevel ikke tilbyder forældre/barn gymnastik i sæson 20/21 pga. Covid-19. Vi vender stærkt tilbage i sæson 21/22 ☺

Tons og Tummel - fra 3 år til og med 5 år

Opstart: 17. september 2020

Tidspunkt: Torsdag kl. 16.00 – 16.45.

Sted: Multisalen i Skave & Omegns Multihal.

NB. Børn som opholder sig i Skave Børnehus kan blive afhentet af instruktører. Dette aftales med pædagogerne.

Pris: 400 kr.

Instruktører: Betina Markussen 27578293

Mini Mix Holdet – 0.-3. klasse

Opstart: 15. september 2020

Tidspunkt: Tirsdag kl. 16.15 – 17.30

Sted: Multisalen i Skave & Omegns Multihal.

Pris: 450 kr.

Instruktører: Frederikke Mailund, Pernille Pedersen, Tina Refsgaard, Agnete og Mathilde

Rytme/Spring – 4.-7. klasse

Opstart: 28. september 2020

Tidspunkt: Mandag kl. 17.00 – 18.30

Sted: Multisalen i Skave & Omegns Multihal.

Pris: 450 kr.

Instruktører: Caroline Bjerregaard, Michael Refsgaard, Keld Bjerregaard,

Gymnastik for kvinder

Opstart: 16. september 2020

Tidspunkt: Onsdag kl. 17.30– 18.45

Sted: Multisalen i Skave & Omegns Multihal

Pris: 550 kr.

Instruktør: Henriette Hauge mobil 21709189

Gymnastik for mænd:

Opstart: 17. september 2020

Tidspunkt: Torsdag kl. 17.10 – 18.20

Sted: Multisalen i Skave & Omegns Multihal.

Pris: 550 kr.

Instruktør: Henriette Hauge 2170 9189

MIXholdet

Opstart: I starten af september 2020 – hold øje med vores Facebook side hvor vi melder opstartsdato ud.

Tidspunkt: Mandag kl. 18.30 - 20.00

Sted: Hallen ved Idrætsefterskolen Lægården

Pris: 600 kr.

Instruktør: Erik Jensen 20409967

Retningslinjer i forbindelse med Covid-19.

- Orienter dig grundigt om - og efterlev sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- Oplever du de mindste symptomer på Covid-19, skal du blive hjemme fra træning.
- Bliver du testet Covid-19 positiv under sæsonen, skal du straks tage kontakt til din træner, som derefter formidler informationer videre til de andre gymnaster og bestyrelsen.
- Hvis der viser sig et tilfælde af covid-19 på et hold, forbeholder vi os rettighederne til at lukke holdet ned i mindst 14 dage.
- Gymnaster skal før, under og efter en træning spritte deres hænder af.
- Der skal holdes 2 meters afstand til andre gymnaster.
- Det er vigtigt at træner og gymnaster først går ind i træningslokalet, når forrige hold er ude af lokalet.
- Gymnaster medbringer egen måtte og evt. andre rekvisitter til træning.
- Der er et fælles ansvar på holdet om at få afsprittet redskaber efter endt træning.
- Mød omklædte op til træning, og forlad straks træningslokalet efter endt træning.
- Der er stadig forsamlingsforbud på max. 100 personer incl. træner og der kan derfor forekomme begrænsning på nogle af holdene.