

DM-succes hos Acroteam Favrskov

HGF-Hammel tog godt for sig af medaljerne ved Danmarksmesterskabets finalerunde i sportsacrobatic, som i forsommeren den 29.-30. maj blev afholdt på hjemmebane i Hammel.

32 gymnaster deltog fra Acroteam Favrskov, HGF-Hammel. I alt deltog ca. 250 gymnaster fra 13 foreninger og der var hård konkurrence i alle divisioner.

HGF markerede sig med en række markante placeringer, blandt andet blev Casper Mikkelsen og Victoria Holler Danmarksmestre i mixpar.

Også ved de jyske mesterskaber, som foregik i Silkeborg, klarede gymnasterne fra Acroteam Favrskov sig godt. De vandt 1., 2. og 3. pladsen i triorækken ud af 17 deltagende, samt 1. pladsen i rækken mix-par.

Acroteam har samtidig fået udtaget to trio-hold, der skal deltage i Europamesterskaberne for 11-16 årige i Polen i uge 42.

Danmarksmestre i mixpar: Victoria og Casper.



Sølvmedaljer ved DM, 3. division: Maiken, Solbjørg og Anne.



Bronzemedaljer ved DM, 6. division: Monica, Elisabeth og Nikoline.

NYHED: Zumba fitness

I den kommende sæson tager HGF Gymnastik Zumba på programmet.

Zumba er ikke bare blevet en landeplage, men nærmest en "verdensplage". Denne særlige blanding af dans og fitness har på meget kort tid vundet stor udbredelse – ikke mindst fordi den har fået stor opmærksomhed i medierne.

Det handler om bevægelse til musik, og derfor er det naturligt for gymnastikafdelingen at oprette et hold, som vil tiltrække gymnaster, der ønsker at bevæge sig i højt tempo og styrke konditionen. Zumba stammer oprindeligt fra Sydamerika. Musikken er blandt andet salsa og sambarytmer, og efter at have taget USA med storm er Zumba kommet til Danmark – og nu altså også til HGF.

Holdoversigt 2010/2011 HGF Gymnastik

Gymnastiksæson 2010/2011 starter i uge 36

Vi glæder os til at byde velkommen i Hammel Idrætscenters gymnastikhall, Hal C. Her er en oversigt over de hold, du kan vælge imellem.

Nr.	Holdnavn	Dag	Tid	Pris
1	Mit barnebarn og jeg "NYHED"	Tirsdag	15.00-16.00	400
2	Forældre/barn 2-4 år	Tirsdag	16.00-17.00	400
3	Forældre/barn 2-4 år	Mandag	16.00-17.00	400
4	Far/barn	Lørdag	10.00-11.30	450
5	Børnegymnastik 4-5 år, (Instruktør søges)	Mandag	17.00-18.00	400
6	Springpiger 4-5 år	Torsdag	16.00-17.00	400
7	Springpiger 6-7 år	Torsdag	17.00-18.00	400
8	Springdreng 4-6 år	Tirsdag	17.00-18.00	400
9	Springpiger 8-11 år	Onsdag	16.30-18.00	450
10	Springdreng 7-11 år	Tirsdag	18.00-19.30	450
11	Rytme piger 6-9 år	Onsdag	18.00-19.00	400
12	Funk/dans 10-15 år	Onsdag	18.00-19.00	400
13	Åben spring, fra 8 år	Fredag	16.00-17.00	400
14	Boblerne – spring og rytme 10-16år (***)	Onsdag	19.00-20.00	1000 (*)
15	Juniorspring, fra 12 år	Torsdag	18.30-20.00	450
16	Sportsacro, opvisning	Mandag	18.00-19.30	500
17	Sportsacro, konkurrence (***)	Mandag	19.30-21.00	500 (**)
18	Sportsacro	Onsdag	15.30-16.30	400
19	Zumba-fitness "NYHED"	Tirsdag	20.00-21.15	500
20	Fysio-pilates "NYHED"	Onsdag	19.00-20.00	450
21	Pilates, fortrinsret	Mandag	17.00-18.00	450
22	Motionsmix, (Instruktør søges)	Torsdag	20.00-21.30	500
23	Rytmetøser 30+	Mandag	19.00-20.00	450
24	God motion for krop og sjæl	Mandag	18.00-19.00	450
25	Step/MBL (mave, balder, lår)	Tirsdag	18.30-20.00	500
26	Step/fitball	Torsdag	17.00-18.00	450
27	Step/styrke	Torsdag	18.00-19.00	450

Udover de annoncerede hold, søges også instruktører til *Efterfødselsgymnastik* mandag 9.30-10.30, samt *Effekt* torsdag 20.00-21.30.

Kontakt venligst bestyrelsen hvis du kunne tænke dig at blive instruktør.

Der gælder særlige bestemmelser vedr. tilmelding for nogle hold. Læs nærmere herom på hjemmesiden.

(*) Kontingent på opvisningsholdet betales af 2 rater.

(**) Kontingent på *Sportsacro* konkurrence betales først i januar.

(***) Sæsonen på *Boblerne* og *Sportsacro* konkurrence er fra september 2010 til juni 2011. Kontingentet dækker hele perioden.

Rabat

Hvis samme person deltager på flere hold, gives der en rabat på 20 % på alle hold. Undtaget fra rabattreglen er *Forældre/barn*, *Sportsacro konkurrence* og *Boblerne*. Der er allerede indregnet rabatter i priserne på disse hold.