



SKAGEN 76
GYMNASTIKFORENING

Børnegymnastik

Springgymnastik

Rytmegymnastik

Yoga

Motion

Sæson 2023-24

Velkommen til sæson 2023 - 24 i GF76

Skagen gymnastikforening af 1976 byder velkommen til en ny og spændende sæson i gymnastikkens tegn.

Information om vores nye sæson og holdene finder i på vores hjemmeside – www.gf76.dk, vores Facebook – GF76 og som noget nyt vores Instagram – skagengymnastik76. Holdene vil starte op fra uge 33.

Om du er 2 eller 70+ år, dreng eller pige, stor eller lille, ung eller gammel eller noget lige midt i mellem, så har vi et hold for dig. Hvad enten du er til vilde spring, yoga, gymnastik med dit barn/barnebarn, om du har et barn med særlige behov, der gerne vil ud og bruge hele kroppen, har foreningen et hold, der passer til dig. Det er ligeledes vigtigt for foreningen, at man får følelsen af at indgå i et fællesskab på holdene, hvor vi hepper på, griner med og lærer af hinanden.

Siden sidste sæson har vi sagt farvel og på gensyn til instruktører, der har

brug for pause. Samtidig har vi glædeligt budt nye ansigter velkommen, men også "gamle kendinge" er tilbage i foreningen – det er rigtig dejligt. Igen i år afholder vi i november vores store Bankospil med en masse af flotte præmier fra vores lokale forretninger. Vi er stolte af at vi også i denne sæson kan tilbyde pop-op hold med spændende instruktører – det kan I godt glæde jer til.

Alle, der ønsker at prøve kræfter med gymnastikken, er velkommen. Fra holdstart vil de første 3 træninger være gratis, herefter vil tilmeldingen til det ønskede hold være bindende. Tilmelding sker i vores medlemssystem – MinForening.

I GF76 glæder vi os til at byde jer alle velkomne i vores dejlige forening til en masse lækker gymnastik.

*På vegne af bestyrelsen
Josefine Løvgreen, formand for GF76*

Gymnastikforeningens bestyrelse



Josefine L



Ann-Sofia



Bente



Malina



Maren



Henriette



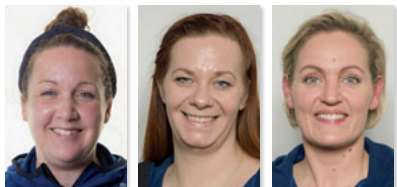
Dorthe



Katrine



Tumlingerne 2-6 år (børn med særlige behov)



Mie

Rebecca

Katrine



Tumlingerne er et hold for børn med særlige behov i alderen 2-6 år. På tumlingerne skal vi lege og tumle på mange forskellige redskaber. Der vil være en let opvarmning og derefter fri leg resten af timen.

Barnet skal være ifølge med en kendt voksen til træning. Vi glæder os til at se jer.

Sted/tid: Skagen Sportscenter / torsdage 16:00-17:00
Start: Uge 35, torsdag den 31.08.2023
Kontingent: 500,-
Kontaktperson: Mie – 29 90 27 71

Familieholdet 2-3 år



Bente

Rebecca

Sandra T

Silke W

Astrid

Amanda

Så starter en ny sæson. Her håber vi, at få nogle skønne timer sammen. Alle får sig rørt og der kommer sved på panden. Vi skal lave forskellige øvelser til musik og sang. Forældre og bedsteforældre er velkomne til en hyggelig time med deres barn/børn eller børnebørn. Det er en time hvor vi vil lege, synge, kravle, hoppe og tumle i redskaber, for at styrke børnenes motorik og balance.

Husk at have behageligt gymnastiktøj og blødt fodtøj på. Dette gælder både børn og voksne.

Sted/tid: Skagen Sportscenter / tirsdage 16:00 – 16:45
Start: uge 35, tirsdag den 29.08.2023
Kontingent: 500,-
Kontaktperson: Bente – 30 26 87 85

TIP TOP Erhverv

alt i profil & arbejdstøj

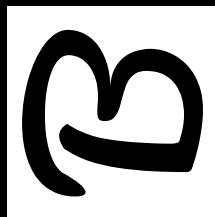
Byens største udvalg i profil- & arbejdstøj



JENS CHRISTOFFERSEN A/S

Aut. el-installatør · Østersøvej 1 · Tlf. 98 44 25 56 · 98 44 62 00

LYS – AUTOMATIC – VARME



BEAUTY BY MUNK

Skagavej 103b • www.beautybymunk.dk

**Støt vores
annoncører
– de støtter os**

Krudtuglerne 4-5 år



Henriette

Dorthe

Frida

Astrid

Sandra T

Silke W

Kalder alle krudtugler!!!

Krudtugleholdet er for dig der er klar til at gå til gymnastik uden mor og far. Alle drenge og piger mellem 4 og 5 år, er velkommen på krudtuglerne. Vi skal øve os i og blive rigtig gode til gymnastik, vi skal hoppe, springe og danse, vi skal synge og lege, vi skal lave små rytmiske sammensætninger, og vi skal blive rigtig dygtige til at bruge alle vores sjove springredskaber. Vi glæder os til en ny og sjov sæson.

Sted/tid: Skagen Sportscenter / tirsdage 17:00-18:00

Start: Uge 34, tirsdag den 22.08.2023

Kontingent: 500,-

Kontaktperson: Henriette – 20 30 86 95

Team Micro 0.-2. klasse



Malina

Maren

Ann-Sofia

Sandra W

Sidsel

Team Micro er et hold for både piger og drenge fra 0.-2. klasse. Alle er velkommen på holdet - både nybegyndere og øvede. Vi vil i løbet af sæsonen øve både spring og rytme og tilpasse niveauet til den enkelte gymnast, så alle kan være med og udvikle sig. Vi vil udover at øve os til den årlige opvisning, også bruge sæsonen på at hygge og have det sjovt! Vi glæder os til at se jer til en ny og sjov sæson!

Sted/tid: Skagen Sportscenter / onsdage 16:30-18:00

Start: Uge 34, onsdag den 23.08.2023

Kontingent: 500,-

Kontaktperson: Malina – 28 45 61 31

Vi går længere for dig og din boligdrøm



Kontakt home Skagen i dag på **tf. 98 44 26 66** for en gratis og uforpligtende salgsvurdering.

home
Kom godt hjem

SKAGEN
EL & ENERGI

El-løsninger til ethvert behov

Vi udfører alle former for opgaver inden for elektriske installationer. Fra projektering og rådgivning til opsætning og vedligeholdelse.

www.skagen-el-energi.dk



Du kan altid få fat på os på telefon
+45 7244 4030

 **GYMNASHOP.DK**
- alt i gymnastik redskaber
www.gymnashop.dk

Blomsterværkstedet
Tonny's Blomster

Skagen

Tlf.: 98 44 35 33

Team Mini 3.-5. klasse



Josefine L

Henriette

Annebeth

Dorte

Silke J

Amalie

Frida

Kalder alle 3.-5. klasser!

Om du er dreng eller pige, høj eller lav, begynder eller øvet, så er vi holdet til dig. Team Mini glæder sig til en ny sæson med masser af spring - og rytmegymnastik. Vi ses til en sæson hvor der er fuld fart på, og hvor sammenholdet er i top.

Sted/tid: Skagen Sportscenter / mandage 16:30-18:30
Start: Uge 34, mandag den 21.08.2023
Kontingent: 500,-
Kontaktperson: Josefine L – 40 55 22 96

Team Junior (rytme 6. klasse – 16 år, spring fra 6. klasse)



Nana

Silke J

Signe M

Sigrid

Stefan

Team Junior er et hold for nybegyndere og øvede drenge og piger fra 6. klasse. Vi vil gennem sæsonen sætte fokus på udvikling og fællesskab, mens vi øver mod opvisningerne. Opvisningen kommer til at bestå af fede rytmeserier og flotte springsekvenser.

Rytmedelen har en aldersgrænse fra 6. klasse til 16 år, da foreningen derefter tilbyder rytme på et andet hold. Det er valgfrit om man vil lave spring, rytme eller begge dele. Vi glæder os til at se dig!

Sted/tid: Skagen Sportscenter / torsdage 17:00-19:00
Start: Uge 33, torsdag den 17.08.2023
Kontingent: 500,-
Kontaktperson: Nana – 61 71 00 89 / Sigrid – 93 91 00 47

Stamina 16-30 år



Heidi A



Josephine G

Stamina vender tilbage med fornyet kræfter og inspiration. Holdet er for piger i alderen fra 16 til 30 år, som elsker musik og dans. Vi garanterer for en sæson på højt niveau, med fed gymnastik og et fantastisk sammenhold. Kom glad og engageret og vi vil gøre det samme.

Sted/tid: Skagen Sportscenter / torsdage 19:00-21:30
Start: Uge 34, torsdag den 24.08.2023
Kontingent: 600,-
Kontaktperson: Heidi – 60 23 54 83

Retroholdet 25+



Mie



Mette H



Josefine B

Retroholdet er for dig, der gerne vil lave rytmisk gymnastik og være en del af et fællesskab, hvor vi har det sjovt og hyggeligt sammen. Retroholdet er et afbræk fra hverdagen, hvor du får tid til dig. Retroholdet er et opvisningshold og træningen vil bære præg af, at der øves frem mod en eller flere opvisninger i foråret. Der må derfor påregnes en udgift til

opvisningsdragt på 300-500 kr. Vi har den samme basisdragt hvert år, og denne fuldendes af en ny overdel. Det er ikke et krav, at du deltager i opvisningerne. Kom og vær med til et par svedige og hyggelige timer. Vi glæder os til at se dig.

Sted/tid: Skagen Sportscenter / mandage 19:15-21:15
Start: Uge 35, mandag den 28.08.2023
Kontingent: 600,-
Kontaktperson: Mie – 29 90 27 71

Skagen Sportscenter

Det helt fantastiske sted til firmafesten - konfirmationen - fødselsdagen m.m.
Ring og få totalaftalen på plads. Tlf. 3050 2341 eller 2843 1851.
Vi kan løse alt eller dele af festen (mad, musik, servering m.m.)

Anette og Jan R Jensen

Q holdet 50+



Mette Mai

Dette hold er henvendt til kvinder 50+. Det er ikke et opvisningshold, men et hold hvor funktionel træning er i fokus. Holdtræning hvor vi støtter hinanden og i fællesskab arbejdes der med balance, styrke, smidighed og kondition. Et Q hold hvor motionen prioriteres højt sammen med det sociale.

Tøv endelig ikke hvis du har lyst til at prøve - du vil ikke fortryde.

Sted/tid: Skagen Sportscenter / tirsdage 18:15-19:15
Start: Uge 36, tirsdag den 05.09.2023
Kontingent: 600,-
Kontaktperson: Mette Mai – 22 12 25 06

Yoga for kvinder (2 hold hhv. efterår og forår)



Heidi S



Lone

Yoga er en time for dig, der ønsker øget kropsbevidsthed og velvære i din hverdag. Vi underviser primært i Hatha yoga, men med inspiration fra flow- og Yin yoga. Vi har fokus på åndedrættet, balancen, smidighed og styrke. Undervisningen foregår, så alle kan være med. Ofte har timen et særligt tema, men vi kommer altid hele kroppen rundt. Alle timer afsluttes med en dyb afspænding ofte i form af en mindful kropsscanning.

Sted/tid: Multisalen på Brovandeskolen / tirsdage 17:00-18:00
Start efterår: Uge 35, tirsdag den 29.08.2023
Slut efterår: Uge 50, tirsdag 12.12.2023
Start forår: Uge 1, tirsdag den 02.01.2024
Slut forår: Uge 13, tirsdag den 26.03.2024
Kontingent: 550,- pr. hold
OBS: 18 pladser, tilmelding sker efter først-til-mølle princip
Kontaktperson: Lone – 21 80 33 94 / Heidi – 29 82 18 92



**Støt vores annoncører
– de støtter os**

Gulddrengene (18-99 år)



Gert

Gulddrengene ... Dette er et hyggehøld for mænd mellem 18-99 år. Her på holdet drejer det om at røre sig og få sved på panden. Vi vil igennem sæsonen få rørt diverse muskler. Man laver det man kan holde til. Vel mødt til hygge og motion.

Sted/tid: Skagen Skole / mandage 18:00 – 19:30
Start: Uge 36, man. 04.09.2023
Kontingent: 600,-
Kontaktperson: Gert – 21 47 28 42

Springkonsulent



Mads

Mads er vendt retur til foreningen med fornyet energi. Mads er klar til at hjælpe med det springtekniske, og igennem sæsonen vil han kunne findes på de forskellige springhold.

Pop-op hold



Louise R

Mille S

Gitte F

I løbet af sæsonen vil der komme forskellige spændende tiltag, hold derfor øje med vores hjemmeside, Facebook-side og Instagram. Tilmelding til pop-op hold sker i MinForening.

 **SKAGEN
BOGHANDEL**

Sct. Laurentii Vej 26 C Tlf. 9844 2274
9990 Skagen

www.skagenboghandel.dk

Bøger, Papir, Kunstartikler m.v.

møblér
med
SENIUS

Øresundsvej 2 · 9990 Skagen · Tlf. 98 44 12 12
senius@senius.nu · www.mobler.dk/skagen

Øvrig information

Tilmelding

Tilmelding sker online via vores hjemmeside www.gf76.dk eller via MinForening

Eventuel udmeldelse som følge af sygdom eller bortrejse skal ske til kassereren.

Kontingent

Kontingent dækker alle træninger i løbet af sæsonen, men der kan forekomme ekstra udgifter til træningsweekender, dragtkøb samt eventuel transport til udenbys opvisninger.

GF76 yder et tilskud til dragtkøb, samt et lille tilskud til jule- og sæsonafslutning.

Ferie

GF76 følger skolernes ferier

Generalforsamling

Primo april

Vigtige datoer

- GF76's Bankospil
 - lørdag den 12. november 2023
- GF76's egen opvisning
 - lørdag den 16. marts 2024

Vi vil gerne sige tak til alle, der sponsorer eller på anden måde støtter GF 76.

J.C. Turist



Fra 17-70 personers busser

v/ John Christensen
Solsortevej 38 · 9982 Ålbæk
Telefon 98 48 87 41
Telefax 98 48 94 08
E-mail: john@jcturist.dk
www.jcturist.dk

Vi giver gerne tilbud på alle typer kørsel, både ind- og udland.

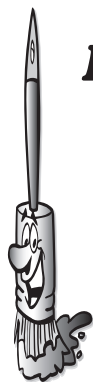


Doggerbanke 2 · Tlf. 98 44 21 80

Green's
Est. 2009

HAVNEVEJ 3 - 9990 SKAGEN

TLF.: 98451585



En mere farverig hverdag?

...så lad mig gi' dig et godt og uforbindende tilbud!



Malermester Aksel
PEDERSEN

Mosegårdsvej 47 • 9990 Skagen
Tlf.: 21 76 58 41
akselp@skagennet.dk



FRISØR

Salon Sejer

tlf. 98 44 53 54

Sct. Laurentii Vej 78 B

Grete-Lis & Niels Chr. Olesen
Glaspusterblæser

Sct. Laurentii
Vej 63

SKAGEN
Tlf. 98 44 58 75

Overfor Kulturhuset

Mobil 28 80 23 75