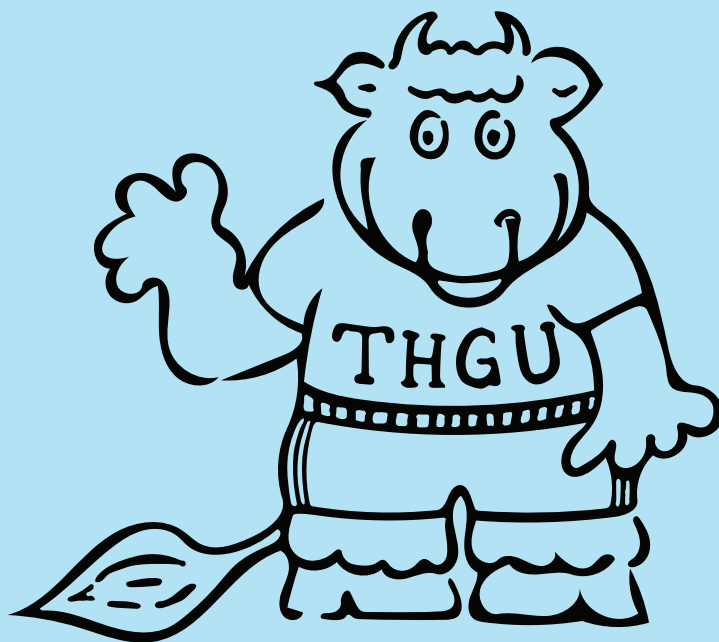


Tistrup Hodde Gymnastik og Ungdomsforening



Badminton

Håndbold

Gymnastik

Billard

Karate

Petanque

Yoga

Idræt om dagen

Velkommen til Tistrup Hodde Gymnastik og Ungdomsforening

Med denne folder vil vi præsentere jer for vores forening - og de aktiviteter som vi tilbyder. Vi er en forening som favner forskellige aktivister, her er noget for enhver smag. Samtidig er vi også altid klar på, at videreudvikle med nye tiltag. Tøv ikke, hvis du ligger inde med nye og spændende idéer.

Vi er en forening fuld af aktiviteter i alle aldre, og sammen er vi i et fællesskab fyldt med smil og god energi, hvor der netop er plads til grin og udvikling.

THGU består af en stor gruppe frivillige bestyrelsesmedlemmer og trænere, der investerer en stor del af deres fritid for byens borgere i alle aldre - de frivillige gør, at vi kan være aktive uge efter uge.

Her mærker du fællesskabet og samtidig kan du styrke dine fysiske muskler, dine sociale muskler og lattermusklerne. Uanset hvad man laver - og hvilken alder man har, så bliver en muskel kun stærkere af at blive trænet.

Vi vil gerne være med til at skabe rammerne for, at store og små kan bevæge sig - og have det sjovt sammen. Det er netop i fællesskabet energien opstår.

Her i THGU står vi sammen om fællesskabet.

Håber du vil tage et kig igennem folderen og finde lige præcis det hold, der passer til dig.

Vi ses til opstart...

Praktisk information

Prøv holdet

Du er altid velkommen til at prøve holdet inden du melder dig til.
Du skal bare møde op og prøve - ingen tilmelding.

Kontingent

Tilmelding og betaling af kontingent sker med dankort på vores hjemmeside www.thgu.dk (Kontingentet skal være betalt inden efterårsferien, derefter stiger prisen med 100 kr.).

Tilmelding til hold

Tilmelding til yoga finder du under gymnastik. Billard og petanque finder du under Idræt om dagen. Derudover er alle håndboldhold under håndbold osv. Tilmelding - på hjemmesiden **www.thgu.dk** - Vælg fanen "Online-betaling" og vælg det hold du ønsker at deltage på - under fx gymnastik - tryk tilmeld og log in hvis du tidligere har været på et hold i THGU eller opret dig som nyt medlem.

HUSK

Det er barnets navn og fødselsdato, der skal registres på børneholdene, **IKKE** forældrenes navn.

Sæsonstart

Karate - uge 33
Håndbold - uge 33
Badminton - uge 35
Gymnastik - uge 37
Idræt om dagen - uge 37

*OBS nogle udvalg
har løbende opstart*

VIGTIG DATOER

Søndag 2. marts 2025 - Gymnastikopvisning

Økonomisk hjælp

Hvad er et Fritidspas

Et fritidspas/Varde kommunes fritidspas er en økonomisk støtte i form af kontingent til at deltage i foreningsaktiviteter, som gives til børn og unge, som ikke i forvejen deltager i et foreningstilbud. Fritidspas er en årlig pulje på 200.000 kr., som bevilges efter først til mølle princippet. Det er nu blevet nemmere at søge om fritidspas. På næste side finder du direkte link via QR koden til ansøgningen, som kan søges digitalt af dig som forældre eller af foreningen.

Kriterier

- Fritidspasset kan ansøges af forældre, foreninger og professionelle
- Fritidspasset gives til børn og unge, som ikke i forvejen deltager i en fritidsaktivitet
- Barnet eller den unge skal være mellem 0 – 17 år og være bosiddende i Varde Kommune
- Familiens samlede skattepligtige husstandsindkomst må ikke overstige 380.000 kr.
- Der kan søges kontingent til foreningsaktiviteter og tilbud på Musik og Billedskolen i Varde Kommune
- Der kan søges økonomisk tilskud til kontingent på op til 2.000 kr. pr. år, hvorefter der er egenbetaling på det resterende kontingentbeløb
- Der kan søges op til 1 fritidsaktivitet pr. kalenderår, dog er det muligt at søge til en forårs- og efterårssæson op til 2.000 kr. pr. år.
- Der gives ikke tilskud til fitnesscentre og klippekort, diverse “skoler” m.v.
- Der gives kontingent støtte til flygtningebørn gennem Fritidspuljen (udvidet samtykke nødvendigt)
- Fritidspasset bevilges hvis det vurderes, at fritidsaktiviteten gør at barnet kan styrke sine sociale relationer og kompetencer og det vurderes at deltagelse i fritids- og foreningslivet understøtter barnets læring, trivsel og chancelighed

Ukrainske fritidspas

Ukrainere, der opholder sig i Danmark under særloven har mulighed for at søge om et Fritidspas på op til 500 kr. Der kan enten søges til 2 foreningsaktiviteter eller til et 10-turs kort til svømmehallerne (svarende til 500 kr.).

Fritidspuljen (integrationslov)

Fritidspuljen i DRC Integration giver kontingentstøtte til flygtningebørn i alderen 0-17 år, hvis en eller begge forældre modtager overførselsindkomst eller hvis barnet er uledsaget mindreårig. Ansøgning sker i samme ansøgningssekema som Fritidspas (overnævnte skema). Husk at afkrydse "integrationsydelse".

BROEN Varde

Varde Kommune har en samarbejdsaftale med BROEN Varde, hvorfra der kan ansøges om støtte til udstyr til fritidsaktiviteter, hvis der er bevilget kontingentstøtte gennem Fritidspas eller Fritidspuljen.

Andre puljer til økonomisk støtte:

DGI's Pulje: Foreningsliv for alle

DIF – Idræt for alle

Læs mere om disse puljer via QR koden for neden samme sted som du finder ansøgningen til fritidspas.

*Find info omkring
fritidspas via QR
koden her*



Pickelball

Pickelball – Det ideelle spil for hele familien.

Saml venner og familie for at nyde den perfekte blanding af sjov, motion og fællesskab. Pickelball kan spilles af alle aldre.

Pickelball er en blanding af bordtennis, badminton og almindelig tennis.

Få gang i det sociale, da der typisk spilles double. Her er garanti for at få en god workout og sved på panden på den sjove måde.

Der kan lånes bat og bolde i hallen.

Spilletider

?

Pris

Pr. bane 1 time – 500 kr. for double

Pr. person pr. bane 1 time – 750 kr. for single pr. person

Henvendelse til udvalget for at gennemføre betaling ved single.

Ved spørgsmål kontakt udvalget på - thgu6862@gmail.com

Badminton

Børn og unge

Vi tilbyder badminton til børn der går i 4.-10. klasse (interesserede børn i 3. klasse kan henvende sig til badmintonudvalget).

Træner

Der mangler stadig en træner.

Skulle du have lyst til at springe til og være træner - så kontakt endelig Mark Van Sprang: 4242 4522.

Træningstider

Onsdag kl. 17.00 - 18.30

Pris

650 kr.

Senior

Der kan bookes baner fra 9 august.

Spilletider

Minihallen: Tirsdage kl. 16.30 - 21.30

Pris

Pr. bane 1 time – 500 kr. for double pr. person

Pr. bane 1 time – 750 kr. for single pr. person

Henvendelse til udvalget for at gennemføre betaling ved single.



Ved spørgsmål kontakt udvalget på - thgu6862@gmail.com

*Opstart
uge 35*

Gymnastik - Forældre/barn

Forældre/barn gymnastik er for børn, som er i starten af deres motoriske udvikling. Børnene ledsages af deres forældre. Til hver træning vil vi som opstart synge og lege med børnene. Efterfølgende vil vi lave forskellige redskabsbaner, hvor der er rig mulighed for at brænde en masse krudt af, samt at udvikle sig motorisk.

Forældrene vil være en vigtig del af træningen - for at skabe tryghed og hjælpe barnet under deres første møde med gymnastikken.

Både mor og far er velkomne.

Vi glæder os til at se jer.

Træningstider

Torsdag kl. 16.15-17.15

Pris

525 kr.

*Opstart
uge 37*

Gymnastik - Puslinge

Puslingeholdet er et hold for børn i alderen 3 - 4 år (Årgang 2020-2021).

Et hold med engagerede instruktører der møder dit barn med sjov, leg og ballade. Vi giver dem tryghed til at udvikle sig motorisk i et børnefællesskab.

Vi ser frem til at møde jer med åbne arme, og give en masse glæde til jer.

Træningstider

Mandag kl. 16.15-17.15

Pris

525 kr.



Gymnastik - Leg og tons

Leg og tons er for børn i alderen 5-6 år (Årgang 2017-18).

Leg og tons er et hold med fokus på motorik og grundlæggende spring-øvelser. Igennem leg og redskabsbrug bliver børnene udfordret på hvert deres niveau - og vi vil sørge for, at de får nogle sjove og aktive timer.

Træningstider

Onsdag kl. 17.00-18.00

Pris

545 kr.



Spring og rytme

Spring og rytme er fra 1. klasse og opefter.

Her udfordres børnene med en blanding af spring og rytme med bl.a. håndredskaber.

Alle kan være med, om du er begynder eller øvet, så har vi plads til dig.

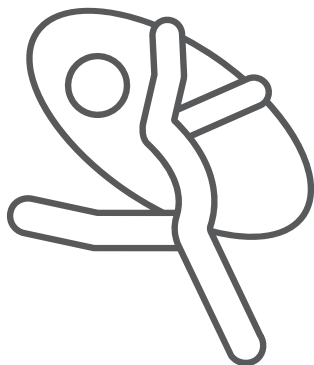
Vi glæder os til at have det sjovt med jer.

Træningstider

Onsdag kl. 15.30 - 17.00

Pris

575 kr.



Gymnastik med superkræfter

På begge hold er der plads til ALLE med funktionsnedsættelse. Omend det er psykisk eller fysisk i større eller mindre grad. Mor, far, bedsteforældre eller handicapmedhjælper må deltage på lige fod med barnet. Vi kører det samme program igennem hver gang, netop for at give børnene et frirum til, at de ved, hvad der skal ske (så øvelserne ikke kommer uforudsigeligt). Hvis man har brug for at trække stikket undervejs, så er det HELT OKAY at gå ud og koble hjernen fra, og lave noget helt andet i hallen.

Træner

Nakita Jørgensen, Marianne Duus

Træningstider

Fredag kl. 15.30 - 16.30

Pris

600 kr.



*Find tilhørende
facebook gruppe via
QR koden her*



Gymnastik - Motionsmænd

Holdet, hvor du får brugt de fleste muskler, får konditionstræning og lidt hjerne-gymnastik. Forhåbentlig er det også sjovt.

I omklædningsrummet er "evaluering" af aftenens træning og rigets tilstand en meget vigtig del.

Mød frisk op og bliv bevæget !!!!

Glæder mig til at vi ses.

Træner

Kirsten Christensen

Træningstider

Torsdag kl. 19.30 - 21.00

Pris

600 kr.



Børne-yoga

Børne-yoga er en blanding af yogaøvelser, lege, vejtrækningsøvelser, nærvær og koncentration - som både børn og voksne kan bruge gennem hele livet. Børn har brug for ro og fordybelse, præcis ligesom voksne. Kom til børne-yoga, hvor der skabes rum til at mærke roen i sig selv.

Har du et barn, der godt kunne trænge til et afbræk fra hverdagen og komme helt ned i kroppen, så er børneyoga lige noget for dit barn.

Kom og vær med!

Medbring yogamåtte og et tæppe.

Har du ikke en yogamåtte, så er der mulighed for at låne en i hallen.

Instruktør

Heidi Nørby og Maria Hindsig

Træningstider

Torsdag kl. 15.00 - 16.00

Pris

300 kr.

OBS; Yoga kører periodisk, så det kommer igen til foråret - hold øje med opstart på Facebook!

*Yoga i September -
Oktober - November*

*Følg med i gruppen
som du kan finde
her via QR koden*



Yoga for alle

Hatha yoga er den yogaform, der henvender sig til de fleste niveauer.

Igennem yogaen vil jeg udfordre din styrke, stabilitet og smidighed og derudover vil jeg forsøge, at give din hjerne et velfortjent pusterum fra dagligdagen.

Dette er holdet for dig, som gerne vil stifte bekendtskab med yoga eller har dyrket det tidligere. Alle kan være med på dette hold, da vi bygger mere og mere på de forskellige øvelser, men ikke mere end hvad du kan holde til. Det betyder også, at du ikke behøver at have det store kendskab til yoga på forhånd. Vi laver klassiske yogaøvelser, der udvikler en stærk, smidig og harmonisk krop. Vi laver også små serier - her er der tid til at gå i dybden i de enkelte øvelser ved hjælp af åndedrættet.

Vi indleder timen med enkelte åndedrætsøvelser og afslutter med afspænding, meditation eller begge dele. Yoga stimulerer vores indre organer, renses, opbygger og kan give ro i krop og sind.

Medbring yogamåtte, et tæppe, klodser samt yogabælte.

Har du ikke en yogamåtte, så er der mulighed for at låne en i hallen.

Instruktør

Heidi Nørby

Træningstider

Tirsdag kl. 9.00 - 10.00

Pris

300 kr.

*Yoga i September -
Oktober - November*



OBS; Kommer igen til foråret. Hold øje med opstart på Facebook eller meld dig ind i gruppen THGU Yoga



Tistrup-Hodde Håndbold

Tistrup-Hodde Håndbold er en selvstændig forening under THGU med tilhørsforhold i Hodde Tistrup hallen.

Foreningens formål med børnehold er gennem leg, træning og deltagelse i turneringer og stævner, at styrke interessen for aktiv deltagelse i håndboldspillet.

Tistrup-Hodde håndbold er en klub, hvor der er plads til alle. Klubben er en breddeklub, hvor der er fokus på at udvikle hver enkelt spiller.

Ud over klubbens børnehold har klubben et samarbejde med CØ-05, Ølgod om seniorholdene, og hvis de respektive klubber ikke selv kan stille hold.

Udvalget består af følgende medlemmer:

Randi Thomsen: 4040 3679

Jonas Riber: 3051 3722

Caroline Kjeldsen: 2714 9996

Linda Kok: 2757 7056

Hanne Andersen: 4096 8439

Gitte Henriksen: 2360 5241

Anna Sabrina Hedegaard: 6128 8626

Serena Welling Kristensen: 6024 7459



I Tistrup-Hodde Håndbold har vi vores egen Facebook side, hvor du kan følge med i vores hverdag, arrangementer, kampe og meget andet – find den via QR koden eller søg efter "Tistrup Hodde Håndbold"



Små hænder og fødder

NYHED NYHED NYHED

Små hænder og fødder.

I samarbejde med Tistrup Boldklub vil vi starte et nyt hold op for vores mindste spillere - for børn i årgang 2019-20-21, børnehavebørnene.

Det bliver et hold, hvor vi alle skal lege med bolde, håndbolde og fodbolde. Vi skal også bruge både hænder og fødder. Vi skal også hygge, grine og have det sjovt.

Vi håber, at se mange dejlige drenge og piger på dette nye samarbejds-hold.

Træningstider

Fredag kl. 15.30 - 16.30

Pris

400 kr.

Kontakt

Kontaktperson i håndboldudvalget
Gitte Høj Henriksen: 2360 5241

Kontaktperson i fodboldudvalget
Mads Bach: 2097 3722

*Opstart
uge 43*

Håndbold - U6/U7 + U8/U9

Håndbold for både drenge og piger fra 0. til og med 3. klasse med forventning om, at der skal leges og spilles bold. Vi øver os i at kaste og gribe en bold, samt en masse andre sjove ting i forbindelse med håndbold.

Der spilles ikke turneringshåndbold, men stævner, hvor man melder sig til efter lyst og behov - ingen tvang før man er klar. I forbindelse med stævner tilstræbes det, at holdene tilmeldes, således at der stilles med hold med henholdsvis U6/U7 og U8/U9, så der ikke er for stor aldersspredning på de enkelte hold.

Kom og vær med - håndbold er sjovt!

Træningstider

Tirsdag kl. 15.30 - 16.30

Pris

600 kr.

Kontaktperson i udvalget

Linda Kok: 2757 7056

***Opstart
uge 36***

Håndbold - U11

For børn på klassetrin 4. og 5. klasse.

Der er plads til alle, også dem som aldrig har spillet håndbold før. Der vil være fokus på at alle, så vidt muligt udfordres på hver deres niveau og samtidig på en sjov måde.

Kampene ligger hovedsageligt i weekenderne.

Pigeholdet er et samarbejde med CØ05, Ølgod.

Derfor har de både en træning i Ølgod, og en træning i Tistrup sammen med drengeholdet.

Drengeholdet er et "rent" Tistrup-hold

Sæsonen afsluttes med overnatningsstævne.

Vi glæder os til at se dig til træning!

Træningstider

Piger

Tirsdag kl. 16.45 - 18.00 i Ølgod, hal 2

Torsdag kl. 16.00 - 17.00 i Tistrup

Drenge

Tirsdag kl. 16.30 - 17.45

Torsdag kl. 16.00 - 17.00

Pris

900 kr.

Kontaktperson i udvalget

Anna Sabrina Hedegaard 6128 8626

**Opstart
uge 34**

Håndbold - U13

For børn på klassetrin 6. og 7. klasse.

Hvis du er ny og gerne vil spille håndbold, så skal du ikke være bange for at kigge forbi - her er plads til alle. Vi modtager nye med stor åbenhed og vi spiller håndbold for at udvikle os og have det sjovt sammen. Kom endelig forbi en træning og prøv om dette er noget for dig/jer. Vi har plads til flere.

Piger og drenge træner delvist sammen, hvilket gør det muligt, at vi kan lave nogle andre hold end ellers - og udfordre hinanden på en anden måde.

Kampe spilles i turneringsform, men ikke i hver weekend. Sæsonen afsluttes vanligt med overnatningsstævne.

Vi har bolde i hallen ellers boldstørrelse nr. 1

Træningstider

Fælles piger og drenge

HORNE Hallen: Tirsdag kl. 17.30-19.00

TISTRUP Hallen: Torsdag kl. 16.45 - 18.00

Pris

1.000 kr.

Kontaktperson i udvalget

Jonas Riber: 3051 3722

*Opstart
uge 34*

Håndbold - U15/U17

U15, klassestrin 8. og 9. klasse (årgang 2010+2009)

U17, klassestrin 10. klasse og første år efter (årgang 2007+2008)

U15 og U17 drenge træner sammen.

Det giver flere muligheder for at opdele spillerne til træning. Både efter niveau, alder eller position på banen.

Der er plads til alle, og det skal være sjovt at spille håndbold, uanset niveau og ambition.

Fra U15 spilles der med harpiks.

Vi har bolde i hallen ellers boldstørrelse nr. 2.

Træningstider

Drenge i Hodde-Tistrup hallen

Tirsdag kl. 18.00 - 19.30

Torsdag kl. 18.00 - 19.30

*Opstart
uge 33*

Piger

Håndbold – U15 piger

Desværre ser det ikke ud til, at vi i år har nok spillere til at få et hold i denne række. Men vi vil fortsætte med at arbejde på, at finde en løsning!

Pris

1.300 kr.

Kontaktperson i udvalget

Serena Welling Kristensen 6024 7459

Håndbold - Dame og herre senior

Vi samarbejder med C005/Ølgod omkring dette hold. Brænder du for at spille håndbold - ny som gammel - er der også plads til dig. Vi træner 2 gange i ugen, men der er også plads til at nøjes med en gang om ugen, hvis det passer dig bedre.

Der bliver trænet koncentreret, men der er også plads til grin undervejs.

Kom og vær med på vores hold

- Vi elsker håndbold
- Vi vil gerne have det sjovt både på og udenfor banen
- Vi vil gerne vinde
- Vi har brug for hinanden

Vi har i den kommende sæson hold i serie 2 og serie 3

Vi har bolde i hallen ellers boldstørrelse nr. 2.

Træningstider

ØLGOD Hallen: Tirsdage kl. 20.00 – 21.30

TISTRUP Hallen: Torsdage kl. 19.30 – 21.00

Pris

2.150 kr.

*Opstart
uge 33*

Kontaktperson i udvalget

Caroline Kjeldsen 2714 9996

Desværre kan vi i år ikke tilbyde herre senior håndbold. I mange år har vi også haft samarbejde med C005/Ølgod om dette hold, men da vi sidste år ikke havde en eneste spiller fra Tistrup, bliver der i år ikke udbudt træning i Tistrup

Træningstider for herrer i Ølgod hallerne

Tirsdag 20.00 – 21.30

Torsdag 20.00 – 21.30

Vi håber meget på, at der igen kan komme gang i herre senior håndbold i Tistrup Hallen

Håndbold - Five-a-side

Motionshåndbold for mænd og kvinder 25+.

Målrettet tidligere spillere og helt nye håndboldmotionister, der har lyst til at være med på håndboldbanen. Høj puls, glæden ved håndbold og mange mål, er essensen af five-a-side. Der spilles med en blød bold på en kortere bane - uden nærkontakt og med sociale elementer sat i højsædet. Alle kan være med, uanset hvor meget håndbold man har spillet før, hvor gammel du er og hvor mange kilo, der måtte sidde på kroppen.

Træningstider

Mandag kl. 19.30 - 20.30

Pris

250 kr. for en halv sæson.

Kontaktperson i udvalget

Randi Thomsen: 4040 3679

*Opstart
uge 43*

Idræt om dagen

Vi starter med bevægelse. Her får du rørt alle dine muskler også latter-musklerne. Bedst af alt, så bliver du en del af et aktivt socialt fællesskab, som har glæden ved motion.

I pausen hygger vi med kaffe og boller, samt synger et par sange. Derefter fortsætter vi med andre sjove aktiviteter.

Kom og vær med, vi glæder os til at se dig!

Træner

Ida Møller

Træningstider

Torsdag kl. 9.15 - 11.30

Pris

550 kr.

***Opstart
uge 37***

Karate

Karate-Doer et udtryk på japansk, der kan oversættes som "den tomme hånds vej" (kara-tomhed, te-hånd, Do-vej), som giver en idé om betydningen af denne kampsport, hvor der findes alle former for forsvar, angreb, knockdown, dislokation og immobiliseringsteknikker, men altid uden våben.

Karate fungerer ikke kun som personligt forsvar, men som en sport og som en filosofi. De tre grundlæggende søjler i karate er: Kihon, Katas og Kumite.

Kihonen består af tidligere definerede øvelser. Katas er øvelser, der består af mange på hinanden følgende bevægelser, og Kumite er øvelser med en partner.

Træner

Mykola Fatenko

Træningstider

Mandag

Hvid (Begyndere) og Gul bælte	kl. 17.15 - 18.15
Orange og Grøn 1	kl. 18.15 - 19.15
Grøn 2 til sort	kl. 19.15 - 20.15

Fredag

Hvid (Begyndere) og Gul bælte	kl. 17.00 - 18.00
Orange og Grøn 1	kl. 18.00 - 19.00
Grøn 2 til sort	kl. 19.00 - 20.00

Pris

400 kr. pr. halve år.

Graduering (inkl. SKIF bog, bælte, gradueringssensei mm.) 300 kr.

Kontakt

Cheftræner/kasserer Mykola: 2292 3144
Karate formand Emil Poulsen: 6133 6046
Karate næstformand Jens Binch: 2422 6476



Find os på
facebook



Petanque

Vi er 10 gæve kvinder der spiller petanque, men der er helt sikkert plads til flere. Petanque er et spil, der kan spilles i alle aldre også af børn.

Skulle du have lyst til at prøve petanque, så kontakt os, og vi får lavet en aftale.

Man kan både spille det som single, double eller triple.

Petanque er præcisionsskydning, hvor der kæmpes om at score 5 point.

Petanque er et spil med grundregler, der er overskuelige og hurtigt kan læres.

Tider

Onsdag kl. 15.00 - 17.00

Pris

125 kr.

Sæson

Fra uge 18 - 44

Kontaktperson

Bigge Hansen: 29 80 02 81

Billard

Der er mulighed for at spille billard i mødelokalet i Hodde Tistrup hallen. Der er både nogle der spiller om aftenen og om dagen.

Skulle I være nogle der har lyst til at spille, ung som ældre, så skal I blot kontakte os, og vi får vi stablet det på benene.

HUSK på; Billard har ingen alder, ung som ældre. Ligeså gælder det - om du er kvinde eller mand. Der er plads til jer alle.

Hvis du er nybegynder, så er der mulighed for vejledning. Kontakt Theodor Baun.

Tider

Torsdag

Fredag

Sæson

Torsdag fra uge 37-12

Fredag fra uge 31-18

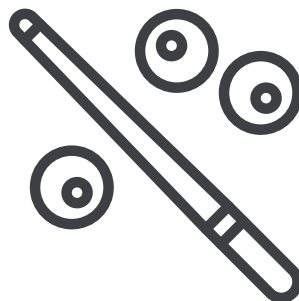
Pris

Torsdag 550 kr.

Fredag 700 kr.

Kontaktperson

Theodor Baun: 2279 0115



Jumping Fitness

NYHED NYHED NYHED NYHED

Jumping Fitness er en fantastisk motionsform, som både er virkelig sjov, utrolig intensiv og samtidig meget skånsom for knæerne og andre led, da man hopper på det bløde underlag. Det er en motionsform, hvor alle kan være med.

Jumping Fitness er en intensiv træningsform, hvor du hele tiden er i gang. På rekordtid får du forbedret din kondition, og træner samtidig både muskelstyrke, smidighed og øger stabiliteten i leddene. Hele kroppen er i gang, når du jumper - så du både træner store og små muskelgrupper - også de muskler, du nærmest havde glemt. Især er det fantastisk core-træning, hvor du får trænet muskelkorsettet i ryg/mave. Du er træt på den rigtig gode måde, når du er færdig med en jumping-lektion.

Det eneste du skal bruge er dig selv og et par indendørs sko og så anbefales der, at du medbringer vandflasken!

Følg med på THGU's Facebook side for info om, hvornår holdet starter op.

Vi har fundet et par instruktører, men skulle du have lyst til at blive instruktør på dette hold, så kontakt Heidi Nørby - 2868 9836 for mere info.

*Find THGU's
Facebook side
her*



Frivillig

For at vores forening THGU kan eksistere, så har vi brug for frivillige.

Frivillige der har lyst til at varetage opgaver såsom at være træner, hjælpetrænere, holdleder, udvalgsmedlemmer mm.

Som frivillig gør du en kæmpe forskel, for uden dig er der ingen forening.

Som frivillig får du blandt andet personlig udvikling, nye kompetencer og et stærkt netværk. Belønningen finder du også i den glæde, du oplever, når en veltilrettelagt træning giver deltagerne en oplevelse, de husker. Eller måske bliver høj på glæde, når du kan se forandringer, du selv har været med til at skabe bl.a. at løfte sporten og give flere udøvere.

Her er plads til alle - her løfter vi i flok og vi står sammen i fællesskabet.

Danske arbejdsgivere ser det også som et plus, når kandidater kan skrive frivilligt arbejde på CV'et. Det vidner nemlig om overskud, drive og ansvarlighed.

46 % af danskerne ville gøre en frivillig indsats, hvis de bare blev spurgt!

Er du en del af de 46 %, som vi har glemt at spørge, så ring eller skriv gerne til os på; **thgu.formand@gmail.com**

Nye frivillige kommer med et nyt drive og nye idéer - og lige præcis idéer kan vi rigtig godt lide, især dem som kan være med til at udvikle vores forening.

Så står du med en idé - vi bare må høre, og som du har lyst at sætte i værk, så er vi lydhør!

Som frivillig har man også forskellige muligheder for uddannelse og kurser, så hvis du er ny frivillig skal du ikke være nervøs, der er et stort netværk af hjælp og muligheder.

	Mandag	Tirsdag
Mini hal	16.15-17.15 Puslinge 3-4 år	16.30-21.30 Badminton senior
	17.15-18.15 Karate Hvid/gul	
	18.15-19.15 Karate Orange/Grøn 1	
	19.15-20.15 Karate Grøn 2 til sort	
Mødelokalet		9.00-10.00 Yoga for alle
Store hal	19.30-20.30 Five-a-side motionshåndbold	15.30-16.30 U6/U7/U8/U9 Håndbold
		16.30-17.45 U11 Drengene håndbold
		18.00-19.30 U15/U17 Drengene håndbold
HORNE		17.30-19.00 U13 Piger + Drengene håndbold
ØLGOD		16.45-18.00 U11 Piger håndbold
		20.00-21.30 Dame Senior håndbold

Onsdag	Torsdag	Fredag
15.30-17.00 Spring og rytme	9.15-11.30 Idræt om dagen	15.30-16.30 Gymnastik m. superkræfter
17.00-18.00 Leg og tons 5-6 år	16.15-17.15 Forældre/barn	17.00-18.00 Karate Hvid/gul
	19.30-21.00 Motionsmænd	18.00-19.00 Karate Orange/Grøn 1
		19.00-20.00 Karate Grøn 2 til sort
	15.00-16.00 Børne yoga	Billard
	Billard	
17.00-18.30 Badminton ungdom	16.00-17.00 U11 Piger + Dreng håndbold	15.30-16.30 Små hænder og fødder årgang 2019, 20, 21
	16.45-18.00 U13 Piger + Dreng håndbold	
	18.00-19.30 U15/U17 Dreng håndbold	
	19.30-21.00 Dame Senior håndbold	

THGUs Medlemslotteri

Traditionen tro sælger THGU hvert år medlemslotteri

Den gule lodseddel ☺

Lodsedlen vil blive solgt fra uge 36 til uge 40. Skulle du mod forventning ikke have fået besøg, så tjek postkassen for en lille seddel med oplysninger om, hvordan du i så fald kan få fat på en gul lodseddel.

Lodsedlerne kan købes med kontanter eller mobilepay.

Prisen er 100 kr. pr. stk.

Der er i alt 8 offentliggørelser før jul og 5 offentliggørelser efter jul, og du er med i alle trækningerne.

Der er præmier fra 100-500 kr. I vinterhalvåret er der ekstratrækninger, hvor der kan vindes "and og vin", samt et gavekort til en værdi pålydende 2.000 kr.

Hovedpræmien er et gavekort på 6.500 kr., som offentliggøres til Gymnastikopvisningen d. 2/3 2025.

Vores dygtige sælgere starter op med salg fra uge 36.

