

Velkommen til Gadstrup Gymnastik Forening

Sæson 2025-2026

Velkomstfolder til alle medlemmer



Velkommen til sæson 2025-2026 i Gadstrup Gymnastik Forening

Vi glæder os til at byde alle vores medlemmer velkomne til en ny sæson.

App – foreningen er med i lommen



Vidste du, at du kan få en app hvor du har mulighed for at følge med i nyhederne fra foreningen, få beskeder fra trænere, oversigt over træningstider, ferier, helligdage, kommende arrangementer, afbud til træning og meget, meget mere?

App'en hedder Klubmodul og kan hentes fra [Google PLAY](#) og [APP store](#). Du skal benytte brugernavn og adgangskode, du oprettede ved tilmelding, når du logger ind på app'en. Du har med andre ord en meget nem adgang til at se alle de oplysninger, du har behov for, i forbindelse med foreningen. Det er også muligt i app'en at skifte mellem brugerne i familien, hvis I har koblet familiemedlemmerne sammen. På [hjemmesiden](#) finder du vejledning til, hvordan du gør det.

Bestyrelsen står til rådighed

Gymnasternes sikkerhed er en førsteprioritet i foreningen, så både gymnaster og forældre kan føle sig trygge til træning. Derfor sikrer vi, at vi har kompetente trænere med alle relevante uddannelser samt interne procedurer der støtter op om den generelle sikkerhed. Gymnasternes sikkerhed i foreningen rækker også ind i bestyrelsen.

Skulle du som udøver eller forælder have spørgsmål til foreningen eller har behov for at bestyrelsen inddrages, har vi sikret, at hvert hold har en kontaktperson fra bestyrelsen. Du kan se hvem, der er kontaktperson for dit hold på vores [hjemmeside](#).

Bad

Bestyrelsen vil gerne opfordre til at alle udøvere tager bad efter endt træning.

Fælles omklædning og bad efter træning har igennem flere år været en stadig mere uddøende aktivitet blandt børn og unge. Set med både forenings- og sundhedsøjne er det en rigtig ærgerlig udvikling, for der er meget godt ved at lade børn og unge gå i bad og klæde om sammen:

- Det er hygiejnisk – det er godt og sundt at få sveden vasket af kroppen.

- Det styrker fællesskabet på holdet – man kan vende og evaluere træningen eller tilværelsen i det hele taget.
- Det giver et realistisk billede af, hvordan – og hvor forskelligt – naturlige og uredigerede kroppe faktisk ser ud.

Anti Doping Danmark og Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) er med sparring fra DIF gået sammen om at gøre op med unges urealistiske forestillinger om den perfekte krop.

Bestyrelsen vil derfor gerne opfordre til, at der tages bad efter træning i hallen.

Vigtige datoer for den kommende sæson

- Søndag d. 11. januar 2026: Hal 1 kl. 10.00-12:00 (Fællestræning)
- Lørdag d. 21. marts 2026: Lokalopvisning i Samsøhallen
- Tirsdag d. 24. marts 2026: Generalforsamling 19.00-21.00 (mødelokale)

Øvrige vigtige datoer kan findes på [hjemmesiden](#) eller i app'en.

Åben hal for alle

I efterår- og vinterperiode afholdes der åben hal i springcenteret, hvor alle, dvs. Ikke kun foreningen gymnaster, kan komme og bruge nogle sjove timer i springcenteret. Det koster 30 kr. pr. Barn. Datoerne er som følger, med forbehold for ændringer. Hold øje på vores facebookside eller spørg trænerne til træning, hvis der er spørgsmål.

- Søndag d. 2. november 2025
- Søndag d. 30. November 2025
- Søndag d. 28. December 2025
- Søndag d. 25. Januar 2026
- Søndag d. 1. marts 2026
- Søndag d. 29. Marts 2026
- Søndag d. 26. April 2026

Tøjshop

Foreningen har en shop, hvor det er muligt at købe en masse forskelligt træningstøj, bl.a. hoodies, shorts, leggings mv. fra kvalitetsmærket CRAFT. Alt bliver naturligvis leveret med foreningens tryk og udleveres af din træner inden for en uges tid. Shoppen findes på [hjemmesiden](#) eller i app'en.

Leveregler

I GIFG er vi klar over det store ansvar, der ligger i særligt at omgås børn, og vi står til rådighed for spørgsmål eller sparring for både forældre, børn og trænere. Vi har derfor udarbejdet et sæt leveregler. Vi har en forventning om, at du – forælder, barn samt træner/hjælpetræner – støtter op om og sikrer, at reglerne efterleves.

Vores Leveregler fremgår på [hjemmesiden](#).

I bestyrelsen har vi yderligere en leveregel: At vi konstruktivt, seriøst og hurtigt følger op på alle henvendelser. I er altid velkomne til at kontakte os på kontakt@gifg.dk

Følg os på de sociale medier



@Gadstrup Gymnastik Forening



@gadstrup_gymnastik_forening

Vel mødt til en ny sæson!