

Vigtige datoer

Efterårs (uge 42)- og vinterferie (uge 7) - ingen gymnastik

Juleafslutning – 8., 9. og 16. december 2025

8. og 9. december: For børneholdene i almindelig træningstid – med saft og æbleskiver.

16. december: For M/K 50+.

Opstart efter juleferie – 5., 6. januar 2026

Forårsopvisning – 22. marts 2026

Kl. 10.00–12.00 i hallen. Gymnasterne mødes kl. 09.30.

Spring og spaghetti – 12. april 2026, Kl. 10.00–12.30

Børn og voksne kan lege i hallen, og nogle instruktører leger med børnene, mens de voksne deltager i årsmødet. Dagen afsluttes med spaghetti.

Mols Sommerfest – 4. juli 2026

Fælles optog lørdag kl. 12.00 (mødested fælleslager kl. 11.45).

Gymnastikudvalg

I er altid velkommen til at kontakte gymnastikudvalget.

Forperson: Lone Klemmesen - 2750 3359

Udvalgsmedlem/sekretær: Malene Bøgh Johansen - 2941 0219

Udvalgsmedlem/sekretær: Line Dyrholm Hvid Laursen - 2029 6084

Velkommen til i.f.mols

Gymnastik 2025/2026



Hvorfor Gymnastik?

I i.f.mols Gymnastik arbejder vi med idrættens værdier.
Igennem gymnastikken udvikler vi børnene fysisk, psykisk og socialt.

Fysisk:

- Motorisk udvikling igennem sansemotoriske aktiviteter og lege
- Styrke, kondition og smidighed
- Balance, koordination, rytme og springfærdigheder
- Kropsbevidsthed

Psykisk:

- Koncentration, tålmodighed og fordybelse
- God kontakt til sig selv
- Kreativitet

Socialt:

- Glæden ved fællesskab
- Leg og samhørighed med andre
- Nye kammerater

Vi ønsker at give børnene et fællesskab med fysisk aktivitet, sjov og leg.
Vi møder det enkelte barn og udfordre kropsligt og mentalt, der hvor barnet er.

Træning

Alle instruktører er frivillige og bruger deres fritid på arbejdet i i.f.mols Gymnastik – det samme gælder gymnastikudvalget.
Det er de enkelte instruktører, der fastsætter rammerne for træningen.

Vores forventninger til gymnaster og forældre

- At forældre ikke er til stede i træningssalen med mindre andet er aftalt med instruktørerne (Gælder ikke Hop & Rul)
- At gymnasterne ikke forlader salen uden instruktørens viden, så instruktøren altid ved hvor børnene er (husk at informere jeres børn om dette).
- At børnene er iklædt tøj, de kan bevæge sig i.
- At børnene medbringer drikkedunk med vand.
- At instruktøren bliver informeret, hvis der er særlige forhold omkring barnet fx diabetes, epilepsi eller andet.
- At der bliver bakket op om instruktørerne, og de aktiviteter, der foregår under træningen.
- At forældre kommer 15 min før træningen slutter og hjælper med oprydningen.

Forældrehjælp

Vores forening bygger på frivillighed, og derfor har vi brug for jer forældre til at hjælpe ved arrangementer, kørsel, kagebagning og praktiske opgaver. Denne indsats er afgørende for, at vi kan gennemføre træning, opvisninger og andre aktiviteter på en god måde.

Vi forventer, at alle forældre melder sig til mindst **én opgave** i løbet af sæsonen. I kan krydse af i det vedlagte skema eller markere, hvor og hvornår I kan hjælpe, via linket.

Store som små bidrag er værdifulde
– og vi sætter stor pris på jeres engagement.

Scan QR, eller brug linket til at deltage
<https://forms.office.com/r/A2ZvZ4mwvp>



Billeder

Vi tager billeder under træning, opvisninger og andre arrangementer i foreningen. Har I indvendinger mod dette, bedes I kontakte Gymnastikudvalget i i.f.mols.

Kommunikation

Vi sender informationer til den mailadresse, som er oplyst ved tilmelding. Tjek gerne jeres uønsket-/spammappe, da vi desværre oplever, at nogle mails havner dér.

Derudover bruger vi vores Facebook-side (I.F. Mols – Gymnastik) til nyheder og informationer.

Vi anbefaler, at I holder øje begge steder, så I ikke går glip af vigtig information om træning, aflysninger eller arrangementer.

Kontingent

Kontingentet dækker blandt andet halleje, nye redskaber, gymnastikbluser, kurser til instruktører og hjælpere, juleafslutning med æbleskiver til børnene samt andre fælles aktiviteter.

Udmelding

Kontingentet er bindende efter 1 måned. Udmelding skal ske senest den 29. eller 30. september til Lone Klemmesen på tlf. 27503359. Det er vigtigt, at der hurtigt tages stilling til udmelding, da vi har mange børn på venteliste.

Tak fordi du vil hjælpe! Udfyld venligst formular nedenfor

Navn _____ Forældre til: _____

TLF.: _____ e-mail: _____

Jeg vil gerne starte et nyt hold op	
Jeg kan trøste og hjælpe børn med småskader (forældrehjælper)	
Jeg kan hjælpe på et hold som instruktør eller hjælpeinstruktør	
Jeg kan hjælpe med at rekruttere unge til at være ungehjælpere	
Jeg kan hjælpe med administrative opgaver for bestyrelsen	
Jeg kan bage kage eller andet til arrangementer	
Jeg kan handle til juleafslutning, opvisning eller årsmøde	
Jeg kan tage billeder til sociale medier i løbet af sæsonen	
Jeg kan sælge entrébilletter ved indgangen til opvisning (22/3-26)	
Jeg kan stille borde og stole op til opvisningen (22/3-2026)	
Jeg kan synge velkomstsang til opvisningen (22/3-2026)	
Jeg kan hjælpe et par timer i Brugsen for OK	
Jeg kan hjælpe med oprydning	
Jeg kan varme gløgg og æbleskiver til juleafslutning den (8+9/12)	
Jeg kan hjælpe til Molsløbet/Lokaldysten	
Jeg kan hjælpe, hvor der er brug for det	