

# Kalender 2021

Kurser, uddannelser og camps



En ny sæson banker på, og det betyder tid til uddannelse og ny inspiration til træningen. I år kan du bl.a. deltage på camps seks forskellige steder rundt om i landet. Men du har også mulighed for at deltage på kurser og uddannelser hos GymDanmarks værtsforeninger.

Der er kurser og uddannelser til alle slags trænere på hver camp – om du træner foreningens familiehold, fitnessholdet eller konkurrencegymnasterne. Farvekoderne giver dig overblikket.

Vi opfordrer jer til i foreningen at fylde bilen og tage af sted sammen. Kommer du alene, er der rig mulighed for at skabe nye relationer med trænere, der ligner dig.

Sammensæt weekenden med præcis de kurser og uddannelser, du vil. Forplejning og overnatning er inkluderet i priserne.

Alle skal mødes af en kompetent træner.

### FARVEKODER

- Uddannelse
- Gymnastik for alle
- Talent og Elite
- Fitness

## BGI AKADEMIET, HORSENS 1. – 3. OKTOBER

### Fredag den 1. oktober

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| GymTræner 1<br>– specialedele Acrobatik<br><b>Del 1:</b><br><b>3 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialedele Rytme<br><b>Del 1:</b><br><b>3 timer</b> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

### Lørdag den 2. oktober

|   |   |   |   |   |                                       |  |
|---|---|---|---|---|---------------------------------------|--|
| GymTræner 1<br>– specialedele Acrobatik<br><b>Del 2:</b><br><b>12 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialedele Rytme<br><b>Del 2:</b><br><b>12 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialedele Rope Skipping<br><b>Del 1:</b><br><b>12 timer</b> | GymTræner 2<br>– Træningsplanlægning<br>og fysisk træning<br><b>Del 1:</b><br><b>12 timer</b> | Springsikkerhed Basis<br><b>Del 1:</b><br><b>12 timer</b> | Balancer og pivoter<br><b>2 timer</b> |  |
|---|---|---|---|---|---------------------------------------|--|

### Søndag den 3. oktober

|  |  |  |  |  |  |                                 |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|
| GymTræner 1<br>– specialedele Acrobatik<br><b>Del 3:</b><br><b>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialedele Rytme<br><b>Del 2:</b><br><b>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialedele Rope Skipping<br><b>Del 2:</b><br><b>8 timer</b> | GymTræner 2<br>– Træningsplanlægning<br>og fysisk træning<br><b>Del 2:</b><br><b>8 timer</b> | Springsikkerhed Basis<br><b>Del 2:</b><br><b>8 timer</b> | Rytmiske<br>TeamGym-momenter<br><b>2 timer</b> | Håndredskaber<br><b>2 timer</b> |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|

**GREVE 8. – 10. OKTOBER**

| Fredag den 8. oktober |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                       |  | GymTræner 1<br>– specialeled<br>Rytme<br><b>Del 1:<br/>3 timer</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Lørdag den 9. oktober                               |  |   |  |   |   |   |  |  |  |   |  |                                       |  |
|---|--|---|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---------------------------------------|--|
| Hjælpe-<br>træner-<br>uddannelsen<br><b>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– Basis<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialeled<br>Rytme<br><b>Del 2:<br/>12 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialeled<br>Spring<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialeled<br>Trampolin<br>Modul 1<br><b>12 timer</b> | GymTræner 2<br>– Sports-<br>psykologi<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> | Springsikker<br>Trampet 2<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> |  | Balancer<br>og pivoter<br><b>2 timer</b> | Kvalitet i<br>Familie-<br>gymnastikken<br><b>5 timer</b>     | Akut<br>skades-<br>behandling<br><b>3 timer</b> |  | Yoga<br>inspiration<br><b>7 timer</b> |  |
|   |  |   |  |   |   |   |  |  | Forlæns<br>spring på<br>bane og<br>trampet<br><b>3 timer</b> |   |  |                                       |  |
|   |  |   |  |   |   |   |  |  | Baglæns<br>spring på<br>bane<br><b>3 timer</b>               |   |  |                                       |  |

| Søndag den 10. oktober |   |  |   |  |  |  |                                      |  |  |                                       |  |   |  |
|------------------------|---|--|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|---|--|
|                        | GymTræner 1<br>– Basis<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialeled<br>Rytme<br><b>Del 3:<br/>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialeled<br>Spring<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialeled<br>Trampolin<br>Modul 1<br><b>8 timer</b> | GymTræner 2<br>– Sports-<br>psykologi<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b> | Springsikker<br>Trampet 2<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b> | Hånd-<br>redskaber<br><b>2 timer</b> | Rytmiske<br>TeamGym-<br>momenter<br><b>2 timer</b> | Det gode<br>araberspring<br><b>2 timer</b>           | Spring i<br>trampet<br><b>2 timer</b> | Funktionel<br>træning der<br>går sved på<br>panden<br><b>6 timer</b> | Silent FIT<br>– fitnessdans<br>for alle aldre<br><b>7 timer</b> |  |
|                        |   |  |   |  |  |  |                                      |  | TeamGym<br>Inspirations-<br>kursus<br><b>6½ time</b> |                                       |  |   |  |

## GYMNASTIKHØJSKOLEN I OLLERUP 9. – 10. OKTOBER

| Lørdag den 9. oktober                      |  |   |  |   |  |   |  |  |   |                                    |
|--|--|---|--|---|--|---|--|--|---|------------------------------------|
| Hjælpetræner-uddannelsen<br><b>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– Basis<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> | GymTræner 2<br>– Træningsmiljø og dig som leder<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> | TeamGym Inspirationskursus<br><b>6½ time</b> | Parkour for Alle<br><b>3 timer</b>      | Håndredskaber<br><b>5 timer</b>        | Styrketræning for rytme og dans<br><b>7 timer</b> |  | Bredt fokus på talent- og eliteudvikling, på tværs af vores konkurrence-discipliner. | Funktionel træning – få inspiration der g'ir sved på panden<br><b>7 timer</b> | Yoga inspiration<br><b>7 timer</b> |
|  |  |   | Det gode araberspring<br><b>2 timer</b>      | Akut skadesbehandling<br><b>3 timer</b> | Rytmask grundtræning<br><b>3 timer</b> |   |  |  | Manpower<br><b>2 timer</b>  |                                    |
| En tur i svømmebadet                       |  |   |  |   |  |   |  |  |   |                                    |

| Søndag den 10. oktober |   |  |   |  |   |  |  |  |  |  |
|------------------------|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
|                        | GymTræner 1<br>– Basis<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b> | GymTræner 2<br>– Træningsmiljø og dig som leder<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b> | Baglæns spring på bane<br><b>3 timer</b>            | Kvalitet i Børnegymnastikken<br><b>6½ time</b> | Kvalitet i Familie-gymnastikken<br><b>5 timer</b> |  | Smidighedstræning for børn og unge<br><b>3 timer</b> | Bredt fokus på talent- og eliteudvikling, på tværs af vores konkurrence-discipliner. | Styrketræning – hvordan bør du egentlig træne?<br><b>7 timer</b> |  |
|                        |   |  | Forlæns spring på bane og trampet<br><b>3 timer</b> |  |   |  |  |  |  |  |

## BGI AKADEMIET, HORSENS 30 – 31. OKTOBER

| Lørdag den 30. oktober                     |  |  |   |                                    |  |                                    |  |   |  |  |
|--|--|--|---|------------------------------------|--|------------------------------------|--|---|--|--|
| Hjælpetræner-uddannelsen<br><b>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– specialedele Spring<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> | TeamGym Inspirationskursus<br><b>6½ time</b> | Kvalitet i Familie-gymnastikken<br><b>5 timer</b> | Parkour for Alle<br><b>3 timer</b> |  | Yoga inspiration<br><b>7 timer</b> | HIIT & inspiration til puls og styrke ude/inde<br><b>7 timer</b> | Kom godt i gang med seniortræning<br><b>7 timer</b> |  |  |
|  |  | Det gode araberspring<br><b>2 timer</b>      |   |                                    |  |                                    |  |   |  |  |
| Spa og Sauna på taget                      |  |  |   |                                    |  |                                    |  |   |  |  |

| Søndag den 31. Oktober |   |   |  |   |                                    |   |  |  |  |  |
|------------------------|---|---|--|---|------------------------------------|---|--|--|--|--|
|                        | GymTræner 1<br>– specialedele Spring<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b> | Baglæns spring på bane<br><b>3 timer</b>            | Kvalitet i Børnegymnastikken<br><b>6½ time</b> | Førstehjælp (Røde Kors)<br><b>6½ time</b> | Spring i trampet<br><b>2 timer</b> | Funktionel træning – få inspiration der g'ir sved på panden<br><b>7 timer</b> |  |  |  |  |
|                        |   | Forlæns spring på bane og trampet<br><b>3 timer</b> |  |   |                                    |   |  |  |  |  |

**IDRÆTSCENTER VEST, HOLSTEBRO 6. – 7. NOVEMBER**

| Lørdag den 6. november                     |  |  |  |  |  |   |  |                                    |
|--|--|--|--|--|--|---|--|------------------------------------|
| Hjælpetræner-uddannelsen<br><b>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– Basis<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> | TeamGym<br>Inspirationskursus<br><b>6½ time</b>        |  |  | Håndredskaber<br><b>5 timer</b>              | Funktional træning<br>– få inspiration der<br>g'ir sved på panden<br><b>7 timer</b> | Styrke ben,<br>stærk core &<br>grusom mave<br><b>7 timer</b> | Yoga inspiration<br><b>7 timer</b> |
|  |  | Det gode<br>araberspring<br><b>2 timer</b>             |  |  | Rytmask<br>grundtræning<br><b>3 timer</b>    |   |  |                                    |
| Søndag den 7. november                     |  |  |  |  |  |   |  |                                    |
|  | GymTræner 1<br>– Basis<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b>  | Baglæns spring<br>på bane<br><b>3 timer</b>            | Kvalitet i<br>Familie-<br>gymnastikken<br><b>5 timer</b> | Kvalitet i<br>Børne-<br>gymnastikken<br><b>6½ time</b> | Førstehjælp<br>(Røde Kors)<br><b>6½ time</b> | Silent FIT – fitness-<br>dans for alle aldre<br><b>7 timer</b>                      |  |                                    |
|  |  | Forlæns spring på<br>bane og trampet<br><b>3 timer</b> |  |  |  |   |  |                                    |

**LANTERNEN, LØGSTØR 20. – 21. NOVEMBER**

| Lørdag den 20. november                    |  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| Hjælpetræner-uddannelsen<br><b>8 timer</b> | GymTræner 1<br>– Basis<br><b>Del 1:<br/>12 timer</b> | TeamGym<br>Inspirationskursus<br><b>6½ time</b>        | Håndredskaber<br><b>5 timer</b>                          |  |  |   | Styrke ben,<br>stærk core &<br>grusom mave<br><b>7 timer</b> | HIIT & inspiration<br>til puls og styrke<br>ude/inde<br><b>7 timer</b> |
|  |  | Det gode<br>araberspring<br><b>2 timer</b>             | Rytmask<br>grundtræning<br><b>3 timer</b>                |  |  |   |  |  |
| En tur i biffen                            |  |  |  |  |  |   |  |  |
| Søndag den 21. November                    |  |  |  |  |  |   |  |  |
|  | GymTræner 1<br>– Basis<br><b>Del 2:<br/>8 timer</b>  | Baglæns spring<br>på bane<br><b>3 timer</b>            | Kvalitet i<br>Familie-<br>gymnastikken<br><b>5 timer</b> | Kvalitet i<br>Børne-<br>gymnastikken<br><b>6½ time</b> | Akut<br>skadesbehandling<br><b>3 timer</b> | Funktional træning<br>– få inspiration der g'ir<br>sved på panden<br><b>7 timer</b> | Kom godt i gang med<br>seniortræning<br><b>7 timer</b>       |  |
|  |  | Forlæns spring på<br>bane og trampet<br><b>3 timer</b> |  |  |  |   |  |  |

## HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN

|               |                          |                              |
|---------------|--------------------------|------------------------------|
| 28. august    |                          | Ølstykke                     |
| 4. september  |                          | Pedersborg                   |
| 5. september  | Fokus på Idrætsgymnastik | Viborg                       |
| 11. september |                          | Værløse                      |
| 11. september |                          | Frederiksberg                |
| 18. september |                          | Karlsunde                    |
| 2. oktober    |                          | Havdrup                      |
| 9. oktober    |                          | Greve                        |
| 9. oktober    |                          | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 9. oktober    |                          | Vallensbæk                   |
| 30. oktober   |                          | BGI Akademiet, Horsens       |
| 6. november   |                          | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 7. november   |                          | Korsør                       |
| 6. november   | Fokus på Trampolin       | København                    |
| 20. november  |                          | Lanternen, Løgstør           |

## GYMTRÆNER 1 – BASIS

|                   |  |                              |
|-------------------|--|------------------------------|
| 26.+28.+30. juli  |  | Svendborg                    |
| 18.-19. september |  | Korsør                       |
| 4.- 5. september  |  | Værløse                      |
| 11.-12. september |  | BGI Akademiet, Horsens       |
| 25.-26. september |  | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 9.-10. oktober    |  | Greve                        |
| 9.-10. oktober    |  | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 6.-7. november    |  | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 20.-21. november  |  | Lanternen, Løgstør           |

## GYMTRÆNER 1 – SPECIALE

|                |                     |                        |
|----------------|---------------------|------------------------|
| 21. august     | Trampolin – Modul 2 | Roskilde               |
| Sep/okt.       | Trampolin – Modul 3 | Oplyses senere         |
| 9.-10. oktober | Trampolin – Modul 1 | Greve                  |
| 1.-3. oktober  | Acrobatik           | BGI Akademiet, Horsens |
| 1.-3. oktober  | Rytme               | BGI Akademiet, Horsens |
| 2.-3. oktober  | Rope Skipping       | BGI Akademiet, Horsens |

## GYMTRÆNER 1 – SPECIALE

|                    |                 |                        |
|--------------------|-----------------|------------------------|
| 9.-10. oktober     | Spring          | Greve                  |
| 8.-10. oktober     | Rytme           | Greve                  |
| 30.-31. oktober    | Spring          | BGI Akademiet, Horsens |
| 4.-6. februar 2022 | Idrætsgymnastik | Springcentret Aarhus   |

## GYMTRÆNER 2

|                |                                       |                              |
|----------------|---------------------------------------|------------------------------|
| 2.-3. oktober  | Træningsplanlægning og fysisk træning | BGI Akademiet, Horsens       |
| 9.-10. oktober | Træningsmiljø og dig som leder        | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 9.-10. oktober | Sportspsykologi                       | Greve                        |

## SPRINGSIKKERHEDSKURSER

|                 |                                 |                        |
|-----------------|---------------------------------|------------------------|
| 4.-5. september | Springsikkerhed Måtte & Trampet | Helsingø               |
| 4.-5. september | Springsikkerhed Måtte 2         | Helsingø               |
| 2.-3. oktober   | Springsikkerhed Basis           | BGI Akademiet, Horsens |
| 9.-10. oktober  | Springsikkerhed Trampet 2       | Greve                  |

## KVALITET I FAMILIEGYMNASTIKKEN

|               |  |                              |
|---------------|--|------------------------------|
| 5. september  |  | Helsingø                     |
| 18. september |  | Lillerød                     |
| 9. oktober    |  | Greve                        |
| 10. oktober   |  | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 10. oktober   |  | Virum                        |
| 30. oktober   |  | BGI Akademiet, Horsens       |
| 7. november   |  | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 14. november  |  | Karlsunde                    |
| 21. november  |  | Lanternen, Løgstør           |

## KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN

|               |  |             |
|---------------|--|-------------|
| 5. september  |  | Kgs. Lyngby |
| 12. september |  | Pedersborg  |
| 19. september |  | Lillerød    |
| 26. september |  | Albertslund |
| 3. oktober    |  | Havdrup     |

### KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN

|              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 10. oktober  | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 10. oktober  | Korsør                       |
| 31. oktober  | BGI Akademiet, Horsens       |
| 7. november  | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 21. november | Lanternen, Løgstør           |

### PARKOUR FOR ALLE

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 9. oktober  | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 30. oktober | BGI Akademiet, Horsens       |

### TEAMGYM INSPIRATIONSKURSUS

|              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 9. oktober   | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 10. oktober  | Greve                        |
| 30. oktober  | BGI Akademiet, Horsens       |
| 6. november  | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 20. november | Lanternen, Løgstør           |

### INSPIRATIONSKURSER

|              |                                    |                              |
|--------------|------------------------------------|------------------------------|
| 9. oktober   | Trippelkursus                      | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 10. oktober  | Styrketræning for rytme og dans    | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 10. oktober  | Smidighedstræning for børn og unge | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 9. oktober   | Forlæns spring på bane og trampet  | Greve                        |
| 10. oktober  | Forlæns spring på bane og trampet  | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 31. oktober  | Forlæns spring på bane og trampet  | BGI Akademiet, Horsens       |
| 7. november  | Forlæns spring på bane og trampet  | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 21. november | Forlæns spring på bane og trampet  | Lanternen, Løgstør           |
| 9. oktober   | Baglæns spring på bane             | Greve                        |
| 10. oktober  | Baglæns spring på bane             | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 31. oktober  | Baglæns spring på bane             | BGI Akademiet, Horsens       |
| 7. november  | Baglæns spring på bane             | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 21. november | Baglæns spring på bane             | Lanternen, Løgstør           |
| 9. oktober   | Det gode araberspring              | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 10. oktober  | Det gode araberspring              | Greve                        |

### INSPIRATIONSKURSER

|              |                          |                              |
|--------------|--------------------------|------------------------------|
| 30. oktober  | Det gode araberspring    | BGI Akademiet, Horsens       |
| 6. november  | Det gode araberspring    | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 20. november | Det gode araberspring    | Lanternen, Løgstør           |
| 10. oktober  | Spring i trampet         | Greve                        |
| 31. oktober  | Spring i trampet         | BGI Akademiet, Horsens       |
| 2. oktober   | Balancer og pivoter      | BGI Akademiet, Horsens       |
| 9. oktober   | Balancer og pivoter      | Greve                        |
| 3. oktober   | Håndredskaber            | BGI Akademiet, Horsens       |
| 9. oktober   | Håndredskaber            | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 10. oktober  | Håndredskaber            | Greve                        |
| 6. november  | Håndredskaber            | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 20. november | Håndredskaber            | Lanternen, Løgstør           |
| 3. oktober   | Rytmske TeamGym-momenter | BGI Akademiet, Horsens       |
| 10. oktober  | Rytmske TeamGym-momenter | Greve                        |
| 9. oktober   | Rytmsk grundtræning      | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 6. november  | Rytmsk grundtræning      | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 20. november | Rytmsk grundtræning      | Lanternen, Løgstør           |
| 9. oktober   | Akut skadesbehandling    | Greve                        |
| 9. oktober   | Akut skadesbehandling    | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 21. november | Akut skadesbehandling    | Lanternen, Løgstør           |
| 31. oktober  | Førstehjælp (Røde Kors)  | BGI Akademiet, Horsens       |
| 7. november  | Førstehjælp (Røde Kors)  | Idrætscenter Vest, Holstebro |

GymDanmark kalender  
 Information og tilmelding



## TALENT OG ELITEUDVIKLING

|                |  |                              |
|----------------|--|------------------------------|
| 9.-10. oktober | Bredt fokus på talent- og eliteudvikling, på tværs af vores konkurrencediscipliner | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 18. september  | Talent og Elite symposium  | Oplyses senere               |

## FITNESS

|              |  |                              |
|--------------|--|------------------------------|
| 9. oktober   | Yoga inspiration   | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 9. oktober   | Yoga inspiration   | Greve                        |
| 30. oktober  | Yoga inspiration   | BGI Akademiet, Horsens       |
| 6. november  | Yoga inspiration   | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 7. november  | Silent FIT – fitnessdans for alle aldre                    | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 10. oktober  | Silent FIT – fitnessdans for alle aldre                    | Greve                        |
| 9. oktober   | Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 10. oktober  | Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden | Greve                        |
| 31. oktober  | Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden | BGI Akademiet, Horsens       |
| 6. november  | Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden | Idrætscenter Vest, Holstebro |
| 21. november | Funktionel træning – få inspiration der gir sved på panden | Lanternen, Løgstør           |

## FITNESS

|              |  |                              |
|--------------|--|------------------------------|
| 30. oktober  | Kom godt i gang med seniortræning              | BGI Akademiet, Horsens       |
| 21. november | Kom godt i gang med seniortræning              | Lanternen, Løgstør           |
| 30. oktober  | HIIT & inspiration til puls og styrke ude/inde | BGI Akademiet, Horsens       |
| 20. november | HIIT & inspiration til puls og styrke ude/inde | Lanternen, Løgstør           |
| 10. oktober  | Styrketræning – hvordan bør du egentlig træne? | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |
| 6. november  | Styrke ben, stærk core & grusom mave           | Idrætscenter Vest            |
| 20. november | Styrke ben, stærk core & grusom mave           | Lanternen, Løgstør           |
| 9. oktober   | Manpower                                       | Gymnastikhøjskolen i Ollerup |

**Tilmeldinger bliver åbnet løbende – vær opmærksom på evt. justering.**

Bevæg Dig For Livet  
Information og tilmelding



**CHOPAR®**

Køb GymDanmark-kollektionen  
hos CHOPAR



**Scandic**

Ved at benytte aftalekoden: D000025337 kan I få gode priser på  
overnatning, møder m.m. hos Scandic.