

Gymnastik, dans og badminton i Lunde



Velkommen til en ny sæson i
Lunde Gymnastik- &
Ungdomsforening
2025-2026



Opstart i uge 37

Gymnastik – Gymnastik – Gymnastik

Forældre / bedsteforældre – barn (Træning i Lunde)

Mandag kl. 16.30 – 17.15

Kontingent 350,- kr.

Kom og vær med, til leg, sang og hyggeligt samvær. For forældre eller bedsteforældre med børn fra 0-3 år. Hvis der er ældre søskende, kan det ved dialog med træner afklares om de må deltage.

Hilsen Malte - Mattie

Spilopperne (Træning i Lunde)

Torsdag kl. 15.45 – 16.30

Kontingent 350,- kr.

Hej alle Spilopper.

Er du mellem 3 til 6 år og elsker leg, gymnastik, fis og ballade, så er spilopperne lige noget for dig. Vi skal lege, springe, synge og have det sjovt. Vi kan evt. hente børnene i Lunde børnehave umiddelbart inden træning.

Vi glæder os til at se jer.

Hilsen Ane – Anne - Mathilde - Pia

Superstars (Træning i Lunde)

Torsdag kl. 16.30 – 17.15

Kontingent 400,- kr.

Kalder alle friske piger og drenge fra 0.-3. klasse, så starter en ny gymnastiksæson, og vi glæder os til at være aktive sammen med dig. Superstars gymnastik er en rigtig god blanding af rytme gymnastik, spring, leg og sved på panden.

Vi ses i gymnastiksalen i Lunde.

På gensyn Esther – Jesper – Allis – Pia

LGU vil desuden gerne opstarte et holde for 4-7. kl. piger og drenge – så sidder du der ude og vil træne dette hold så kontakt en af personerne i LGU (se bagerst i denne folder).

JTH Blåbjerg gymnasterne (Træning i Outrup)

Mandag kl. 17.00 – 19.00

JHT Blåbjerg gymnasterne er et fælles juniorhold fra 6. klasse og opefter. JHT Blåbjerg gymnasterne træner i Outrup Kultur og Idrætscenter.

Dans – Dans - Dans – Dans - Dans

Kom frisk og være med til en masse fed dans, med god musik.

0.-3. klasse (Træning i Lunde)

Tirsdag kl. 16.00 – 16.45

Kontingent 400,-kr.

4.-7. klasse (Træning i Lunde)

Tirsdag kl. 16.45 - 17.30

Kontingent 400,-kr.

Vi ses – Alberte – Mathilde – Mette / Annemette

Voksen – Voksen – Voksen

Quindeholdet (Træning i Lunde)

Mandag kl. 19.00 – 20.00

Kontingent 450,- kr.

Quindeholdet er for alle voksne kvinder, som gerne vil træne og snuse til forskellige træningsformer.

Vi skal prøve forskellige aktiviteter / træningsformer, vi skal blandt andet prøve styrke, smidighed, kondi, vandgymnastik, m.m.

Vi ses til god træning hvor humøret er højt.

LGU - Motion i det fri (Træning i frugtplantagen)

Onsdage kl. 9-10

Kontingent 200,-kr.

11 gange træning i det fri, fra uge 37 – 48. Træning vil være en god blanding af styrke, kondition og balance der afsluttes med udstræk og dybe vejrtrækninger. Der er for alle, uanset alder, der vil udfordres fysisk. Tøj på efter vejret – så tag naboen under armen – vi ses – Pia

Badminton / pickleball (Træning i Lunde)

Bookning af badmintontider kan ske fra den 4. september 2025 kl. 17.00 ved open by night eller via telefonisk henvendelse til henvendelse Mattie Haarsma på telefon 3066 0151.

Badminton tider følger gymnastiksæsonen, opstart uge 37/2025 og afslutter i uge 12/2026.

Pris: 1 time koster 1100,- kr. for hele sæsonen

1½ time koster 1500,- kr. for hele sæsonen

Senior idræt (Træning i Lunde)

Onsdage kl. 16.30-17.30

Kontingent 250,-kr.

På holdet spilles der new age kurling, pickleball, m.m.

New age kurling kan spilles af både børn og voksne, seniorer og personer med og uden handicap.

Pickleball er nem at komme i gang med, kan spilles af begge køn og alle aldre og kræver ikke nogle specielle forudsætninger. Godt til seniorer da det er skånsomt for led og kan skaleres efter formåen.



Kom med på holdet hvor hyggen er høj og man i fællesskab kan finde ud af hvad man har lyst til at lave / spille.

Petanque (Træning på baner i frugtplantagen)

Mandage formiddag

Kontingent 150,-kr.

Sæsonnen er godt i gang på banerne i frugtplantagen. Har du lyst til at deltage er du velkommen til at kigge forbi.

Der er intro for nye spillere mandag den 1. september 2025 kl. 19-20.

Kontakt Jonna Kristensen på tlf. 2044 5067 for yderligere oplysninger.

Praktiske oplysninger

Opvisninger

Lokalopvisning (Frøstruphallen) lørdag den 28. februar 2026.

Ferie

Efterårsferie uge 42

Juleferie uge 52 og 1

Vinterferie uge 7

Øvrigt

Lunde Gymnastik & Ungdomsforening gør opmærksom på, at de første 2 træninger er prøvetimer, herefter skal alle registreres på holde. **Ved deltagelse på 2 eller flere hold opnås der en rabat på 100,-kr.**

Lunde Gymnastik & Ungdomsforening – LGU

Malte Benzon 3086 7100

Louise Mortensen 2227 4786

Ulla Baggesgaard 2714 0957

Rikke Nielsen 6085 0684

Tetyana Dotsenko 5115 5509

Janina Schleich 6056 8551

Mattie Haarsma (badminton) 3066 0151