



VELKOMSTFOLDER

VELKOMSTHILSEN

Vi er glade for at byde dig velkommen til GIF-Gymnastik!

Hos os handler gymnastik, cheerleading og bevægelse om mere end aktiviteten, det handler også om fællesskab, glæde og udvikling.

Uanset om du er et nyt medlem eller har været med i mange år, håber vi, at du hurtigt vil føle dig som en del af vores fællesskab.

Vores trænere, frivillige og ansatte arbejder hver dag for at skabe trygge, sjove og udviklende rammer, hvor alle kan trives og blive udfordret på deres niveau.

Vi glæder os til at byde dig velkommen i GIF – og til mange gode bevægelsesoplevelser sammen.

Velkommen til GIF-familien



INTRODUKTION

KORT OM GIF-GYMNASTIK (GIF)

GIF er over 100 år gammel og blev grundlagt i 1916. Selvom det er mange år siden, så har vi stadig et stort engagement for gymnastikken.

GIF er en stor forening med et medlemstal på ca. 2300. Du er derfor blevet en del af et lille fællesskab på dit hold men også et stort fællesskab i hele foreningen. Når du betaler dit kontingent, går det til hele foreningen – ikke kun dit hold. Alle vores hold er afhængige af hinanden, konkurrence- og breddehold, børne- og voksenhold.

GIF er en forening i udvikling – vi vil være *Danmarks gladeste forening*. Vi skaber glæde gennem fællesskab, bevægelse og udvikling for både medlemmer, trænere og frivillige. Vi tager vores medlemmers trivsel alvorligt og arbejder målrettet for at skabe inkluderende, trygge og inspirerende træningsmiljøer.

Som en del af dette arbejde har vi ansat en børne- og ungeansvarlig, der understøtter foreningens engagement i at udvikle glædesfyldte og lærende fællesskaber. Vores deltagelse i projektet *“Fremtidens Idræt for Børn og Unge”* i samarbejde med DIF afspejler vores ønske om at styrke idræt og bevægelse for alle børn og unge – uanset niveau og baggrund.



KORT PRÆSENTATION AF TRÆNERE

I GIF er vores trænere kernen i alt, hvad vi gør.

De skaber trygge, sjove og udviklende træningsmiljøer, hvor alle medlemmer kan opleve glæden ved bevægelse og fællesskab.

Vores trænere som både spænder over chefrænere, trænere, hjælpetrænere og spiretrænere, er engagerede, dygtige og nysgerrige på at udvikle sig – både som undervisere og som rollemodeller. De arbejder tæt sammen for at sikre, at hver gymnast og udøver bliver set, hørt og udfordret på sit niveau.

Nogle af vores trænere er helt nye og andre har mange års erfaring. Det er vores kendetegn, at vi spænder bredt både i alder og erfaring hos vores trænere.

Gennem uddannelse, sparring og støtte fra foreningen gør vi alt for, at vores trænere - uanset erfaring - har de bedste forudsætninger for at skabe et fantastisk idrætsmiljø.



PRAKTISK INFO

TILMELDING

Her kan du se træningstider for dit hold, og melde dig til:

<https://www.gifgymnastik.dk/teams>

TØJ

Skaf dig klubudstyr hér: <https://www.gifgymnastik.dk/shop>

HOLDOVERSIGT OG FACILITETER VI BENYTTER

Vi har aktiviteter på flere forskellige faciliteter i Gladsaxe Kommune.

Gladsaxe Skole, Mørkhøj Park, Gladsaxe Sportscenter, Grønnemose

Skole. Gyngemosehallen, Søborg Skole og Vadgård Skole

Retningslinjer/samværspolitik

I GIF skal alle føle sig trygge, accepterede og værdsatte. Vi skal have et miljø, der understøtter den sociale udvikling og som motiverer til at lære nyt og knytte bånd. Vil du vide mere, så klik her [Samværspolitik GIF Gymnastik 2025 vers- 1-0 vedtaget april 2025.pdf](#)

KONTAKTOPLYSNINGER

Vi står klar til hvis du har brug for hjælp.

Du kan kontakte os enten på mail eller telefon:

Mailadresse: info@gifgymnastik.dk

se tlf tider på hjemmesiden. (de kan variere)



GIF KULTUR OG FÆLLESSKABET

FORVENTNINGER MEDLEMMER OG FORÆLDRE

Til træningen møder medlemmerne op og er klar både i deres påklædning men også i deres indstilling til træningen. Har man langt hår, er det sat op og smykker samt ure er taget af. Vi forventer, at vores medlemmer er aktive under træningen og imødekommende overfor nye tiltag, samt at de tager hensyn til hinanden og udviser godt kammeratskab.

ANSATTE OG FRIVILLIGHED

Grundet størrelsen på vores forening er der en fastansat administration, der styrer den daglige drift. Men vores forening og alle aktiviteterne kan ikke køre uden frivillige og vi er dybt afhængige af, at vi løfter i fællesskab. Heldigvis har vi virkelig mange der glædeligt giver en ekstra hjælpende hånd.

Frivillighed ses i mange former i foreningen.

Vi afholder over sæsonen ca. 5 konkurrencer og vores egen lokalopvisning, hvor der er brug for mange hænder for at få dagene til at køre. Her er opgaven tidsbegrænset, men har en stor effekt.

Desuden er frivillige med til at skabe de sociale Gym-ekstra ting som figurerer på holdene.

SOCIALE ARRANGEMENTER

Vi afholder flere aktiviteter: Blandt andet "Familieaktivitet & LørdagsTONS", som afholdes den 1. og 3. lørdag i hver måned og er åben for familier, store børn og mindre børn, med mulighed for leg, hop og spring i fællesskab. [Link til mere info?](#)

Der afvikles også en del sociale arrangementer på holdene, som organiseres separat af trænere, forældre og frivillige.



TRÆNINGER

BREDDEHOLD OG TEAMGYM

I GIF har vi mange forskellige breddehold, som varierer i navn, niveau og genre. Aktiviteterne foregår på flere forskellige faciliteter rundt omkring i Gladsaxe Kommune. Her er fokus på bevægelsesglæde, fællesskab og sjov – uanset om man er helt ny eller har været medlem i mange år. Derudover har vi vores TeamGym-hold for dem, der elsker at dygtiggøre. Her træner gymnaster i mindre teams med både serier, bane og trampet, og man kan altid komme til en prøvetræning for at finde ud af, om TeamGym er det rette valg.

KONKURRENCER OG OPVISNING

Lokalopvisning afholdes hvert forår og vi glæder os altid til at åbne dørene for alle vores medlemmer og deres familier. Det er den samlede forenings festdag hvor alle hold er deltagere og hvor vi mødes på tværs af lokationer og aldre.

I GIF Gymnastik har vi en lang tradition for at afholde konkurrencer. Især er vi stolte af vores *JuleCup* og *GiffelCup*, der er TeamGym og cheer konkurrencer hvor vi inviterer hold fra hele Danmark til Gladsaxe og afholde konkurrence. Vi er stolte af disse konkurrencer da vi selv har udviklet dem og skabt to gode konkurrencer med rolige miljøer hvor gymnaster og udøvere kan afprøve formen.

Til Giffelcup går vi forrest ved at være en konkurrence for de mindste hvor alle hyldes og får medalje.

Vi tror på det fremmer lysten til at ville mere gymnastik og cheerleading.

Ud over vores egen opvisning og konkurrencer, støtter vi altid op om GymDanmarks nationale konkurrencer og afholder som oftest en eller to af dem.



KOMMUNIKATION

Vi kommunikerer eksternt på vores hjemmeside, www.gifgymnastik.dk, samt sociale platforme herunder Facebook og Instagram @gifgymnastik og @gifteamgym. Intern kommunikation er hovedsagelig direkte mail til medlemmer.

GIF OG LOKALSAMFUNDET

GIF er en forening der kerer sig om lokalsamfundet og er klar til at tage et socialt ansvar. Vi er blevet en del af Gladsaxe Kommunes sociale foreningspartnerskab som tæller blandt andet ferieaktiviteter og aktivitetsforløb med forskellige aktører f.eks. med Skovbrynet Skoles SFO. Fokus er på at skabe inkluderende foreningsfællesskaber for ikke-foreningsvante børn og unge.

HVIS DU VIL VIDE MERE....

Tøv ikke med at tage kontakt, vi står klar til at hjælpe dig eller dit barn videre

