



Velkommen til Lystrup IF Gym&Fit

Vi glæder os helt vildt til sæson 25/26, der skal fyldes med smil, sved og sammenhold - og vi er glade for, at du og/eller dit barn ønsker at være en del af vores fællesskab. Uanset om det er din/dit barns første sæson, eller om du er en erfaren gymnast, så venter en sæson med bevægelse, udvikling og gode oplevelser i gymnastiksalen.



Find hold, trænere og information

Du kan finde beskrivelser af alle vores hold, instruktører og praktiske detaljer her:

 [Holdoversigt](#)

Såfremt du har spørgsmål omkring sæsonen, vores hold eller andet, så tøv ikke med at kontakte os om stort og småt på:

 info@lystrupifgymfit.dk



Forventninger - hvad vi forventer af dig som gymnast eller forælder, men også, hvad du kan forvente af os

Som gymnast forventer vi, at du:

- har håret sat op, kommer omklædt til træning, og at du har taget dine smykker af
- har spist hjemmefra og medbringer en fyldt drikkedunk
- har bare fødder eller gymnastiksko på
- lader telefonen ligge i tasken
- **kun** springer på redskaberne, når en instruktør har givet lov
- giver den gas og deltager aktivt - så bliver det sjovest!

Som forælder forventer vi, at du:

- giver besked på Holdsport, hvis dit barn ikke kan komme til træning
- holder øje med informationer fra holdets trænere
- informerer instruktørerne om særlige behov hos dit barn (fx. ADHD, epilepsi, mv.)
- lader dit barn deltage selvstændigt i gymnastiktræningen - medmindre andet er aftalt med holdets instruktører, er der ingen forældre i salen under træningen

Fra foreningen og de frivillige kan du forvente:

- en tryk og sjov gymnastiksæson med masser af bevægelse, sammenhold, nye venskaber og succesoplevelser
- dygtige, engagerede, smilende og velforberejede instruktører, hjælpeinstruktører, mini- og forældrehjælpere
- et miljø med mulighed for at udvikle og dygtiggøre sig, mens du/dit barn får smil på læben og sved på panden

Vigtige datoer – sæson 2025/2026

- Sæsonstart, uge 36 2025
- Juleafslutning på holdene, uge 51 2025
- DGI Østjylland forårsopvisning (dato følger)
- Lystrup IF Gymnastikopvisning (dato følger)
- Generalforsamling 2026 (dato følger)

Praktisk info

Forsikringsforhold

Gymnaster er i gymnastikundervisningen dækket af egen ulykkesforsikring, og vi anbefaler, at der tegnes en ulykkesforsikring ved ens eget forsikringsselskab.

Kontingent og udgifter

Kontingentet dækker bl.a. redskaber, halleje og uddannelse af trænere. Nogle hold kan have ekstra udgifter til fx opvisningstøj – se mere under [holdbeskrivelsen](#).

Foto og video

Fotografering og video under træning er ikke tilladt, medmindre andet er aftalt med instruktørerne.

Instruktørerne kan i enkelte tilfælde tage billeder/video til intern brug – sig til, hvis du ikke ønsker, at dit barn bliver fotograferet. Brug aldrig billeder med andres børn på sociale medier uden tilladelse.

Aflysninger

Vi følger skolernes feriekalender og har som udgangspunkt ikke træning i ferierne. Derudover kan enkelte træninger aflyses pga. skolearrangementer eller lignende – disse timer erstattes ikke. Aflysninger meldes ud via Holdsport og vores [kalender på hjemmesiden](#).



Tak fordi du er med!

Vi glæder os til at tage hul på en ny sæson sammen med dig og/eller dit barn! I Lystrup IF Gym&Fit skaber vi et fællesskab, hvor der er plads til både leg, læring og udvikling – uanset niveau og erfaring. Sammen gør vi gymnastik til en sjov og givende oplevelse for alle.