

Holdoversigt for sæsonen 2026-2027



Hold	Træningssted		Startdato	Instruktør(er)	Alder	Kontingent
For alle hold gælder, at der skal være mindst 10 aktive på hvert hold						
Mandag						
16:15 - 17:15	Turbofluerne	Hallen på Kundby Friskole	7. september	Andrea, Sara & Annika	3-6 år	500 kr.
18:30 – 21:00	Teatertræning	Se særskilt program	10. august	Susanne K og Rikke Kure	Fra 18 år	100 kr.
18:00 – 18:50	Dance Mix	Hallen på Kundby Friskole	14. september	Betti og Vicki	Fra 15 år	550 kr.
19:00 -19:50	Hit Fit Dance	Hallen på Kundby Friskole	14. september	Betti og Vicki	Fra 15 år	550 kr.
Tirsdag						
15:35-16:30	Seniormotion 50+	Hallen på Kundby Friskole	8. september	Susanne K m.fl.	M/K 50+	400 kr.
18:00–21:00	Dart	Foreningslokalet ved Kundby Friskole	1. september	Jens		150 kr.
Onsdag						
11:00-12:00	Seniordans	Multisalen, Svinninge Sportscenter	16. september	Betti og Ingrid	M/K 50+	400 kr.
18:00 – 19:00	Funktionel Intervaltræning	Hallen på Kundby Friskole	9. september	Susanne B	Fra 15 år	550 kr.
Torsdag						
16:00-16:55	Power Mix Kids	Hallen på Kundby Friskole	10. september	Christina, Rikke & hjælpetræner	0-2. kl.	500 kr.
17:00-17:55	Power Mix Tweens	Hallen på Kundby Friskole	10. september	Christina, Rikke & hjælpetræner	3-5. kl.	500 kr.
18:00-18:55	Power Mix Teens	Hallen på Kundby Friskole	10. september	Christina, Rikke & hjælpetræner	6-9. kl.	500 kr.

Kundby GF tilbyder **SAMME KONTINGENT** som sidste sæson. Samtidig tilbyder vi **Flere hold, én pris** som gør det muligt at deltage på flere hold og kun betale for ét hold, det dyreste. Læs mere om foreningens aktiviteter og tilmeld dig på www.kundbygf.dk
Følg også Kundby GF på Facebook – og få nyheder direkte fra din lokalforening.

FÆLLESSKAB BEVÆGELSE ANSVARLIGHED

GYMNASTIK - Børn

Power Mix Kids – 0.-2. klasse

Torsdage kl. 16.00-16.55 Er du klar til at hoppe, danse, sjippe og grine sammen med dine venner? Power Mix Kids er holdet for dig, der elsker at bevæge dig! Vi leger os gennem gymnastikkens grundelementer og skaber et trygt og sjovt fællesskab, hvor alle kan være med – uanset om du er nybegynder eller har gået til gymnastik før.

Power Mix Tweens – 3-5. klasse

Torsdag kl. 17.00-17.55. Er du klar på en time fyldt med energi og fællesskab? Power Mix Tweens kombinerer gymnastikkens grundelementer med dans, sjip og spring – og vi har det sjovt, mens vi bliver stærkere og dygtigere sammen. Vi arbejder med både teknik og kreativitet, og du får mulighed for at udfordre dig selv og være en del af et fedt hold, hvor alle bidrager med god energi. Vi træner målrettet frem mod to opvisninger, hvor vi viser, hvad vi har arbejdet med gennem sæsonen – og hvor vi sammen skaber en fed oplevelse både for os selv og publikum.

Power Mix Teens – 6.-9. klasse

Torsdage kl. 18.00-18.55. Har du brug for et sted, hvor du bare kan være dig selv, bevæge dig og være sammen med andre – uden at det skal være perfekt? Så er Power Mix Teens noget for dig. Holdet er et frirum, hvor der er plads til både grin, fejl, udvikling og fællesskab. Vi arbejder med en blanding af spring, rytme og sjipning, og du behøver ikke være "god til gymnastik" i forvejen – du skal bare have lyst til at være med. I løbet af sæsonen bygger vi sammen op mod to opvisninger, hvor vi laver et program, der passer til jer som hold. Du får mulighed for at være med til at præge det – både i bevægelser, stil og udtryk.

Alle 3 hold laver to opvisninger

Én lørdag den 6. eller søndag den 7. marts 2027 ved DGI's forårsdage i Kalundborg og én søndag den 14. marts 2027 ved Kundby GF's Fællesskabsdag.

GYMNASTIK - Børn

Turbofluerne – 3-6 år

Turbofluerne er et gymnastikhold for alle børn i alderen 3-6 år, hvor leg, bevægelse og fællesskab er i centrum. På holdet skaber vi et trygt og sjovt miljø, hvor børnene kan udforske kroppens mange muligheder gennem gymnastik, fantasi og masser af aktiv leg. Vi fylder træningen med gymnastiklege, spændende redskabsbaner, musik og dans, der giver smil på læben og sved på panden. Der er fart over feltet, når vi løber, hopper, klatrer, balancerer og tumler sammen. Vi lægger vægt på fællesskab, samarbejde og bevægelsesglæde, så alle børn går hjem med et smil og lyst til at komme igen.



Teaterafdelingens aktiviteter

- Impro- og Dramatræning - Revy
- Teaterforestillinger
- Optræden til Events og kulturelle arrangementer
- Udflugter og socialt samvær

Teaterdelingen er også for dig, der gerne vil skrive tekster, spille musik, sy kostumer, bygge scene og meget andet kreativt.



GYMNASTIK OG DANS - Voksne

Dance Mix

Holdet med single dans til livsglad musik, hvor vi danser alle genrer indenfor dans, både traditionelt standard-latin, zumba, linedance, hiphop, funk mm.

Hit-Fit Dance

En dansetime for alle, der gerne vil danse, forbrænde og have det sjovt på samme tid.

Seniormotion 50+

Er du fyldt 50+ og ønsker at vedligeholde din fysiske form i et trygt og socialt fællesskab? Seniormotion tilbyder alsidig træning til god musik, kombineret med mulighed for socialt samvær.

Seniordans

Kom med eller uden partner. Dans er en af de motionsformer, hvor man får brugt flest muskelgrupper! Man styrker såvel hjerne som blodcirkulation og hjerte. Så ud over at det er sjovt og hyggeligt, er det også sundt. Holdet træner i Multisalen i Svinninge Sportscenter.

Funktionel Intervaltræning

Der trænes efter intervaltræningsprincippet, hvor man træner i bestemte intervaller skiftevis mellem høj og lav intensitet. Øvelserne skifter mellem puls- og styrkeøvelser du får sved på panden af.

DART

Har du lyst til at spille dart **FOR SJOV**, er der mulighed for en hyggelig aften i foreningslokalet hver tirsdag. Vi mødes kl. 18 og spiser smørrebrød (bestilles senest om søndagen, hvis du vil spise med – ellers mød op kl. 18:30). Vi deler os typisk i hold og spiller forskellige spil – 501/301, Skovhugger, Mickey Mouse m.fl. Vi slutter af med kaffe/kage.

Efter et par prøvegange melder du dig ind i Kundby GF Dart, hvis du vil fortsætte – årligt kontingent 150 kr.