



## HORNSYLD

**Sæson 2025-2026**

### **Mandagsholdet kl. 18 -19**

Instruktør Kirsten Hovmøller  
Starter mandag d. 1. september

### **Onsdagsholdet kl. 8-9**

Instruktør Helle Damgaard Jensen  
Starter onsdag d. 3. september

Gymnastikken foregår i  
**Hornsyld Idrætscenter**  
Nørremarksvej 3, 8783 Hornsyld

## Velkommen til Columna

Columna gymnastik er en sund, sjov og rygvenlig gymnastik, hvor man i alle øvelser har fokus på ryggens naturlige S-form.

I Columna gymnastik styrkes og strækkes musklerne så der opnås en god stabilitet i muskelkorsettet omkring rygsøjlen.

Vejrtrækningen bruges aktivt i øvelserne, hvilket giver en god iltning af musklerne samt en optimal afspænding.

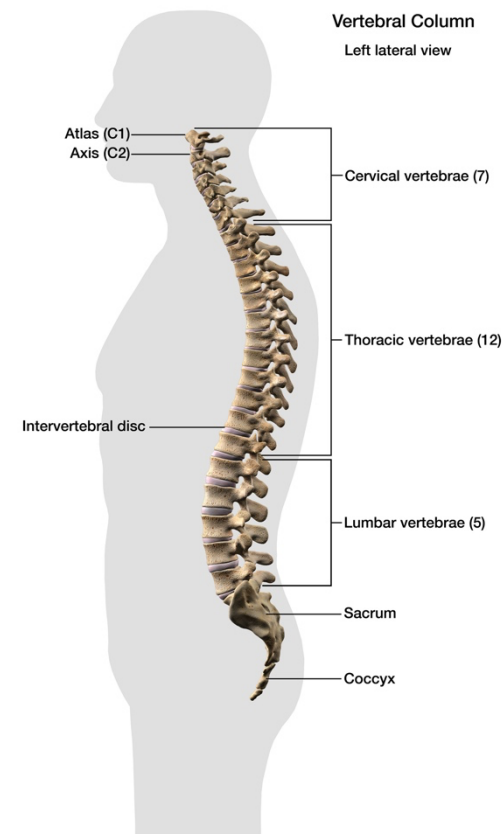
Der lægges desuden vægt på aktivering/stabilisering af bækkenbunden

Alle kan deltage uanset alder og fysisk formåen.

**HUSK** - at det er bedre at forebygge end behandle....

## Praktiske oplysninger

- Der vil blive anvendt håndvægte, elastikker, bolde, klude og body bars.
- Husk liggeunderlag.
- Tag en vandflaske med.



## Vigtige datoer

Mandagsholdet starter d. 1-09-25

Onsdagsholdet starter d. 3-09-25

### Generalforsamling

onsdag d. 8. oktober kl. 18.00

### Ingen gymnastik i efterårsferien

d. 13. og 15. oktober

### Julehygge

Gløgg og æbleskiver d. 15. dec.

Kaffe og rundstykker d. 17. dec.

### Start i januar efter nytår

mandag d. 5. og onsdag d. 7. jan

### Ingen gymnastik i vinterferien

d. 9. og 11. februar

### Vintergymnastikken slutter med udgangen af marts måned

Sidste gang mandag d. 23-03-2026  
og onsdag d. 25-03-2026.

## Pris 750 kr

Betalingen gælder for deltagelse i  
**både mandagsholdet og  
onsdagsholdet.**

## Tilmelding

sker ved at indbetale 750 kr. til  
**konto 1687 3233407630**  
i Middelfart Sparekasse

Eller betale via

**MobilePay Nr 189227**

Husk at angive dit navn ved  
betalingen

### Hvis du er nyt medlem

skal du også oplyse tlf. nr og e-mail  
samt fødselsår og dato

Yderligere information  
hos formanden  
tlf. 60315394

**lotte.krogsgaard@outlook.dk**

eller på hjemmesiden

[www.columnagymnastik.dk](http://www.columnagymnastik.dk)

## Bestyrelsen valgt på generalforsamling i 2025

Lotte Krogsgaard (formand)

Inga Sørensen (kasserer)

Helle Nielsen (sekretær)

Gitte Pedersen

Ellen-Magrethe Katstrup

Elsebeth Bjørnes (suppleant)

Hjælpeinstruktør: Lis Høgh

*Nærmere oplysninger hos:*

Lotte Krogsgaard tlf. 60 31 53 94

Kirsten Hovmøller tlf. 42 95 30 87

Helle Damgaard tlf. 60938706

