

## GYMNASTIK I ØSTER HORNUM HALLEN

### EFTERÅR 2022

5. september.  
12. september.  
19. september.  
26. september.  
3. oktober.  
10. oktober.  
24. oktober.  
31. oktober.  
7. november.  
14. november  
21. november.  
28. november.  
Juleafslutning  
Gymnastik: kl. 9.30 – 10.00  
Herefter: gløgg/æbleskiver  
Bankospil: 2 spilleplader ub.  
Kontingent: 2022  
Kr. 50,-  
Betaling: pr. gang kr. 20,-  
(gymnastik)

### FORÅR 2023

9. januar.  
16. januar.  
23. januar.  
30. januar.  
6. februar.  
13. februar.  
20. vinterferie  
27. februar  
6. marts (generalforsamling)  
Gymnastik: 9.30 -10.15  
13. marts.  
20. marts.  
27. marts.  
3. april.  
17. april.  
24. april.  
1. maj.  
8. maj.  
15. maj.  
22. maj. (sidste gang)

### Indendørs:

I perioden september til juni, foregår vores aktiviteter hver mandag fra kl. 9:30 til 11:30 i Øster Hornum Hallen. Det er let gymnastik, forskellige former for leg og spil, alt sammen under kyndig vejledning af vore dygtige instruktører. Alle aktiviteter tager hensyn til eventuelt fysiske skavanker og lave kondital. Du sætter selv dine grænser for deltagelse i de forskellige øvelser og lege. Du holder pause om nødvendigt.  
*(Advarsel: I hockeykampene kan det godt gå lidt vildt til.)*

Herefter socialt samvær med kaffe, brød, og almindelig hyggesnak, som afsluttes ved at man rører sangermusklen i et par sange.

Indimellem har vi også en foredragsholder, som uddyber et emne for os.

### Udendørs:

I sommerperioden (marts - december) mødes interesserede og spiller Krolf, Krocket eller Petanque på lokalt hyggeplan. Herudover deltager man i DGI's stævner, hvor især Krocket og Petanque stævner besøges. Gnisten, der jo er en aktiv forening, har flere gange stået for afviklingen af DGI's Krocket/Petanque stævne i Øster Hornum, med omkring 100 aktive deltager

### Udflugter:

Forår og efterår tager vi på en lille udflugt i nærområdet (Nordjylland), hvor foreningen er vært ved et lille traktement. Har du en ide til en udflugt m.m. Fortæl bestyrelsen det.

### Bestyrelsen:

Formand: Hardy Christiansen , tlf. 2185 5453

Næstformand: Poul Gert Poulsen, tlf. 2332 1861

Kasserer: Svend Erik Larsen, tlf. 2934 5009

Sekretær: Jenny Pedersen, tlf. 6174 4192

Medlem: Minna Væver, tlf. 6171 5446

### Uden for bestyrelsen:

Regnskab/kontingent:

Robert Nielsen, tlf. 66180381 / 40855804

### Gnistens instruktører:



??????????

Bente Andersen

**KIG NED:** mandag mellem kl. 9.30 – 11.30, så vil en fra bestyrelsen, fortælle om hvad vi laver. Du kan også kontakte bestyrelsen.

### Hjemmeside:

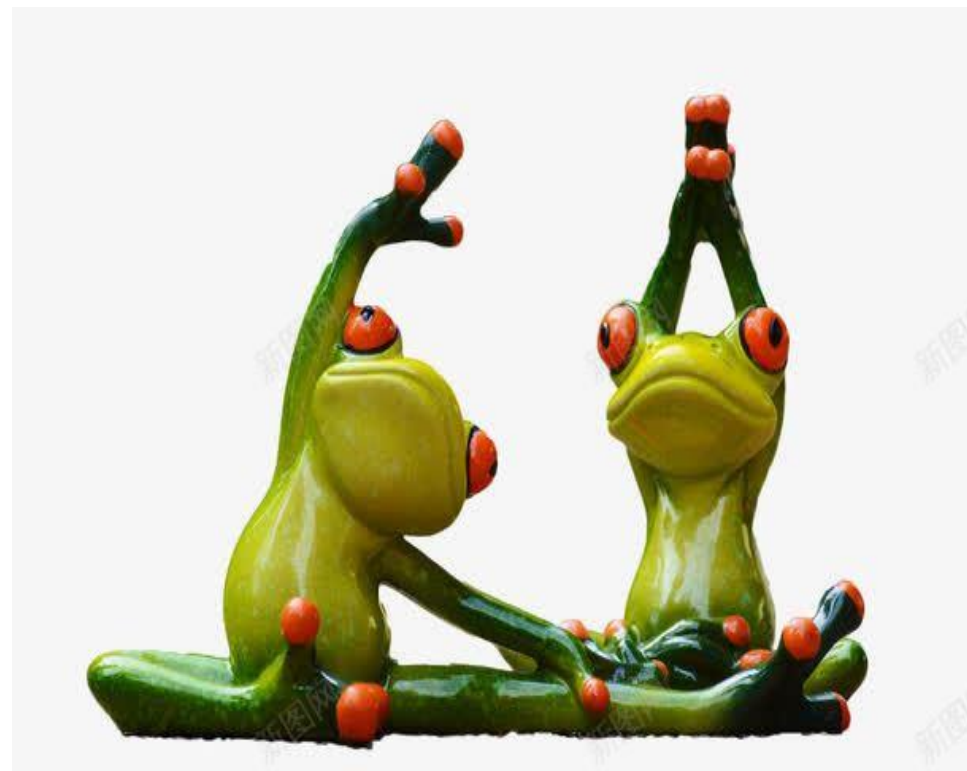
[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/SITE/SENIORKLUBGNISTEN/](https://sites.google.com/site/seniorklubgnisten/)

Mail: gnisten99@outlook.dk

Nibevej 191, Øster Hornum, 9530 Støvring

# GNISTEN Øster Hornum

## Gymnastik – krolf



## Vi ses i Gnisten!

Hvis du føler dig lidt fisten.

Så er sagen ganske klar.

Så skal du med i Gnisten.

Ellers er du helt til nar!

**Gnisten er en senior motions- og aktivitetsforening, hvor alle som er fyldt 60 år er velkomne.**