



# HERMES

*Gymnastik siden 1874*

**HOLDKATALOG**  
2022-23 | 149. Sæson

Version 1. den 23 juni 2022

HERMES blev stiftet af Paul Petersen den 1. marts 1874 under navnet "Kærnetroppen".

Herefter var navnet kortvarigt "Paul Petersens Gymnastikforening" inden det i 1881 blev til Gymnastikforeningen Hermes. Senere skiftedes navn til Gymnastik- og svømmeforeningen Hermes, da svømning i årevis også var på programmet.

I dag svømmer de tidligere Hermes-svømmere i HSK - Hovedstadens Svømmeklub og gymnasterne træner i Gymnastikforeningen Hermes, som klubben igen hedder det i dag.

## HERMES

<a href="#">Om gymnastikken i HERMES</a> .....	3
<b><a href="#">AFDELING FOR BØRNEGymNASTIK (0-6 år)</a></b> .....	4
<a href="#">Forældre &amp; barn (0-6 år) - ÅBEN</a> .....	4
<a href="#">Børnegymnastik (4-6 år) - ÅBEN</a> .....	5
- Gymnastik Leg: Gym Leg	
- Idrætsgymnastik Leg : Kig/Mig Leg	
- Springgymnastik Leg: Spr Leg	
<b><a href="#">AFDELING FOR SPRING- OG ANDET GYMNASTIK (+6)</a></b> .....	6
<a href="#">Spring Gymnastik (+6) - ÅBEN</a> .....	6
<a href="#">Andet Gymnastik - ÅBEN</a> .....	7
- Gymnastik for voksne (17+)	
- Rytmisk gymnastik og show (6+)	
- Motion (+60 år)	
<b><a href="#">AFDELING FOR IDRÆTSGYMNASTIK (4+)</a></b> .....	9
<a href="#">Idrætsgymnastik for alle (6+ år)- ÅBEN</a> .....	10
<a href="#">Idrætsgymnastik Særlige behov - Lukket hold</a> .....	12
<a href="#">Pre Hold- UDTAGET</a> .....	11
<a href="#">Konkurrence hold , - UDTAGET</a> .....	12
<a href="#">Elite hold - UDTAGET</a> .....	13

## Om gymnastikken i HERMES

### Bæredygtighed, tradition & glade gymnaster

HERMES blev stiftet 1. marts 1874 af gymnastiklærer Sergent Paul Petersen under navnet "Kærnetroppen". Det skete på Nørrebros Latin- og Realskole. I 1881 ændres navn til Gymnastikforeningen "Hermes". HERMES er en af Danmarks første gymnastikforeninger og i dag Danmarks ældste fungerende gymnastikforening.

Den klassiske OL-disciplin, den artistiske redskabsgymnastik aka idrætsgymnastik, har altid været HERMES' hjørnesten. I begyndelse kun for drenge og mænd, men fra 1982 kom også kvindelig idrætsgymnastik på programmet.

HERMES er talent certificeret af Danmarks Gymnastik Forbund - GymDanmark indenfor såvel kvindelig- som mandlig idrætsgymnastik, og deltager med flere gymnaster i landsholds bruttotrupperne.

Vores idrætsgymnastik hold, der går til konkurrencer, er alle såkaldte lukkede hold, hvor gymnasterne skal udtages til - men i Hermes tror vi på "Idrætsgymnastik for alle", derfor tilbyder vi ud over vores udtagne talent- og elite hold også åbne hold både for børn og voksne, hvor det er muligt at dyrke idrætsgymnastik på motionsplan.

Børnegymnastik, bredde spring og andet gymnastik har vi også på vores program. Alle disse er åbne hold, hvor forårsopvisningen er det store mål og markerer sæsonafslutningen. Forårsopvisningen falder altid omkring månedsskiftet maj/juni.

Sæsonen for vores **åbne hold** med fri tilmelding løber fra 1. september til 31. maj, mens de allerfleste af vores lukkede hold er helårshold.

- Læs nærmere, opret profil og tilmeld dig via vores hjemmeside: [www.hermesgf.dk](http://www.hermesgf.dk)
- Følg med i nyt om vores gymnasters resultater og andet spændende gymnastik nyt via vores officielle Instagram og Facebook-side: [@hermes1874](https://www.instagram.com/hermes1874)

Har I spørgsmål om vores hold, er du velkommen til at kontakte os på [Info@hermesgf.dk](mailto:Info@hermesgf.dk)

HERMES er tilknyttet følgende forbund:

[www.fiu-frederiskberg.dk](http://www.fiu-frederiskberg.dk)

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

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



**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



## AFDELING FOR BØRNE GYMNASTIK

I HERMES kan du starte til gymnastik sammen med en voksen allerede samme år du bliver født. Fra det år du fylder 4 år, kan du gå til gymnastik alene eller fortsætte på et hold sammen med en voksen. Alle vores hold i børneafdelingen er åbne hold, hvor du frit kan tilmelde dit barn til det hold, der passer niveau- og aldersmæssigt.

- a) **Forældre-Barn Hold (1-6 år):** Læse mere [her](#)
- b) **Gymnastik leg Hold (4-6 år):** Læse mere [her](#)
  - Gymnastik Leg (Gym leg)
  - Idrætsgymnastik Leg (Kig/Mig leg )
  - Springgymnastik Leg (Spr leg)

### FORÆLDRE-BARN (FBG)- ÅBEN

Disse hold kræver, at der er en voksen til at assistere, hjælpe, supervisere og have det sjovt! Under instruktion fra en træner, vil børnene benytte gymnastiske redskaber til at lære basale motoriske bevægelser og gymnastiske færdigheder. Alle disse færdigheder vil blive udført på en sjov og aldersrelateret måde, som ikke blot er brugbart i gymnastik, men også i deres generelle udvikling i hverdagen. Desuden undervises der i basale sociale færdigheder, herunder at lytte, følge instruktioner og dele. Der inkorporeres sjov og læring i de forskellige aktiviteter (eks. Farver, figurer, dyr osv.). Disse hold giver fantastiske muligheder for at en forælder og barn kan have det sjovt i fællesskab.

Årgang 2019-2020	<b>FB Tumbling / Motorik &amp; Leg for større børn, 1-2 år med en voksen.</b> - <b>Lørdag: 10.00-10.45</b> i HERMES. ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	H110
Årgang 2018-2019	<b>FB Tumbling / Motorik &amp; Leg for større børn, 2-3 år med en voksen.</b> - <b>Søndage: 09.30-10.30</b> i KU.BE ( <i>Dirch Passers Allé 4, 2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	H111
Årgang 2016-2018	<b>FB Tumbling / Motorik &amp; Leg for større børn, 3-5 år med en voksen.</b> - <b>Søndage: 10.30-11.30</b> i KU.BE ( <i>Dirch Passers Allé 4, 2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	H112
Årgang 2015-2017	<b>FB Tumbling / Motorik &amp; Leg for større børn, 4-6 år med en voksen.</b> - <b>Søndage: 09.00-10.00</b> i HERMES. ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner: Ronja</b>	H113

## BØRN GYMNASTIK - ÅBEN

Fokus på motorik og gymnastisk målrettet enten gymnastik Leg (GML leg), kvindelig idrætsgymnastik Leg (KIG Leg), mandlig idrætsgymnastik Leg (MIG Leg), Springgymnastik Leg (SPR Leg)

**a) GYM LEG:** Disse hold giver, et hvert barn, gode muligheder for at udvikle en livslang kærlighed for sundhed og fysisk aktivitet. Vores Gym leg hold har særligt fokus på balance, kropsbevidsthed, smidighed, styrke og basale motoriske bevægelser og gymnastiske færdigheder. Vi benytter børneredskaber og gennem leg opnår børnene værktøjer til udvikle sig fysisk, socialt og følelsesmæssigt.

**b) KIG LEG, MIG LEG, SPR LEG:** På disse specifikke hold udfordres børnene til at fortsætte deres sociale og fysiske udvikling. Formålet med disse hold er at lære specifikke færdigheder for den givne gymnastik disciplin (idrætsgymnastiks, springgymnastik eller show gymnastik). Det er begynderhold, som er designet til at introducere yngre børn til fundamental gymnastik og kropsbevidsthed på de forskellige redskaber.

Årgang 2016-2017	<b>GML LEG Gymnastik målrettet almen gymnastik for drenge og piger 4-5 år</b> - <b>Søndage:</b> 13:00-14:00 i KU.BE ( <i>Dirch Passers Allé 4, 2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Beg	H221
Årgang 2016-2017	<b>KIG LEG I / Idrætsgymnastik målrettet almen gymnastik for piger 4-5 år</b> - <b>Mandage:</b> 16:00-17:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Beg	H241
Årgang 2015-2016	<b>KIG LEG II / Idrætsgymnastik målrettet almen gymnastik for piger 5-6 år</b> - <b>Mandage:</b> 17:00-18:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Beg	H242
Årgang 2016-2017	<b>MIG LEG I / Idrætsgymnastik målrettet almen gymnastik for drenge 4-5 år</b> - <b>Lørdage:</b> 14:00-15:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Tommy og Oliver	Beg	H251
Årgang 2015-2016	<b>MIG LEG II / Idrætsgymnastik målrettet almen gymnastik for drenge 5-6 år</b> - <b>Lørdage:</b> 15:00-16:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Tommy og Oliver	Beg	H252
Årgang 2015-2017	<b>SPR LEG Springgymnastik målrettet almen gymnastik for drenge og piger 4-6 år</b> - <b>Tirsdays:</b> 16:00-17:00 i KU.BE ( <i>Dirch Passers Allé 4, 2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Beg	H231

## AFDELING FOR SPRING OG ANDET GYMNASTIK

Du kan gå til springgymnastik i Hermes fra det år du fylder 6 år. Vi har hold, der følger din alder - og der er også plads til dig, der er blevet voksen (18+). Vi tilbyder også andre gymnastikhold som: Herre motion, Spring og dans, samt Rytmisk gymnastik og show.

- a) **Spring Gymnastik:** Læs mere [her](#)
- b) **Gymnastik for voksne:** Læs mere [her](#)
- c) **Rytmisk gymnastik og show:** Læs mere [her](#)
- d) **Herre motion gymnastik:** Læs mere [her](#)
- e) **Spring og dans:** Læs mere [her](#)

Alle vores hold i spring- og andet afdelingen er åbne hold, hvor du frit kan tilmelde dit barn og/eller dig selv til det hold, der passer niveau- og aldersmæssigt. Alle vores hold forbereder gymnasterne til at nå deres gymnastiske mål, og de henvender sig til gymnaster af alle aldre og niveauer. Der er hold for alle niveauer både for begyndere og øvede.

## SPRING GYMNASTIK HOLD- ÅBEN

Springgymnastik er udfoldelse af kraft, styrke, balance og smidighed i disciplinerne øvelser på gulv, spring over hest og spring i mini- og stortrampolin. Alle vores springgymnastik hold er åbne hold, hvor du frit kan tilmelde dit barn og/eller dig selv til det hold, der passer niveau- og aldersmæssigt. Alle vores hold forbereder gymnasterne til at nå deres gymnastiske mål, og de henvender sig til gymnaster af alle aldre og niveauer. Der er hold for alle niveauer, både for begyndere og øvede.

- a. Begynderhold - Disse gymnastikhold er designet til at give gymnasterne en forståelse og læring af de grundlæggende ting i gymnastik
- b. Let-Øvet hold- Disse gymnastikhold fokuserer på mere avancerede færdigheder samt videreudvikling af styrke og smidighed. Du kan deltage på disse hold, hvis du tidligere har været på et begynderhold eller dyrket gymnastik.
- c. Øvet hold - Disse gymnastikhold fokuserer på avancerede færdigheder samt videreudvikling af styrke og smidighed. Du kan deltage på disse hold, hvis du tidligere har været på et let øvet hold eller er ældre end 13 år.

Årgang 2015-2011	<b>SPR Start I / Springgymnastik for drenge og piger 6-10 år</b> - <b>Tirsdag:</b> 17:00-18:00 i KU.BE ( <i>Dirch Passers Allé 4, 2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Begynder	H300
Årgang 2015-2011	<b>SPR Start II / Springgymnastik for drenge og piger 6-10 år</b> - <b>Torsdag:</b> 16:00-17:00 i KU.BE ( <i>Dirch Passers Allé 4, 2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Begynder	H301
Årgang 2011-2008	<b>SPR Fortsætter / Springgymnastik for drenge og piger 8-13 år</b> - <b>Torsdag:</b> 17:00-18:00 i KU.BE ( <i>Dirch Passers Allé 4, 2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Begynder	H302
Årgang 2015-2010	<b>SPR Videre / Springgymnastik for drenge og piger 6-11 år</b> - <b>Fredag:</b> 16:00-17:30 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Let-Øvet	H303
Årgang 2008-2011	<b>SPR Trænet / Springgymnastik for drenge og piger 10-13 år</b> - <b>Onsdag:</b> 17:30-19:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Tommy	Let-Øvet	H304
Årgang 2004-2011	<b>SPR Teens / Springgymnastik for drenge og piger 10-17 år</b> - <b>Onsdag:</b> 19:00-21:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Tommy	Øvet	H305

## ANDET GYMNASTIK - ÅBEN

**Rytmisk gymnastik og show:** Rytmisk gymnastik og show er en kombination af dans og akrobatik udført i grupper. Alle vores hold er åbne hold, hvor du frit kan tilmelde dit barn og/eller dig selv til det hold, der passer niveau- og aldersmæssigt. Alle vores hold forbereder gymnasterne til at nå deres gymnastiske mål, og de henvender sig til gymnaster af alle aldre og niveauer

- a) Let - øvet hold - Der er minimum krav for at deltage på det øvede hold. Du skal kunne stå på hænder, selv kunne gå i bro og du skal kunne komme ned i mindst en af spagaterne/split.
- b) Øvet hold- til dem, der gik til gymnastik / ballet / svømning / yoga eller andre former for sport, hvor styrke og fleksibilitet er blevet udviklet.

**Spring og dans:** Spring og dans er et meget alsidigt hold, hvor der arbejdes med en række forskellige gymnastikdiscipliner, og gymnasterne udfordres på flere niveauer. Det er et hold, hvor der både er plads til seriøsitet, samtidig med at der inkorporeres forskellige legende elementer i undervisningen.

Årgang 2015-2011	<b>Rytmisk gymnastik og show for drenge og piger 6-10 år</b> - <b>Tirsdag</b> 16:30-18:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Anastasia	Let-Øvet	H710
Årgang 2004-2011	<b>Rytmisk gymnastik og show for drenge og piger 10-17 år</b> - <b>Tirsdag</b> 18:00-20:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Anastasia	Øvet	H711
Årgang 2004-2011	<b>Spring og dans / Gymnastik &amp; dans for drenge og piger 10-17 år.</b> - <b>Onsdag:</b> 19:00-21:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Charlotte	Alle	H701
Årgang 1971 El. Tidligere	<b>HR Motion / Motionsgymnastik for modne herre 50+ år-</b> - <b>Tirsdag:</b> 14:30-15:30 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Boje		H750



## AFDELING FOR IDRÆTSGYMNASTIK (IG)

Idrætsgymnastikken er i centrum i HERMES. Blandt vores hold finder du alt fra udvalgte talent- og elite hold til åbne begynderhold for voksne. Vores yngste talenter er 4 år, mens vores ældste aktive konkurrerende idrætsgymnaster er i 30'erne og vores motionist idrætsgymnaster på vej mod de 50. Da idrætsgymnastik er en krævende sport er langt de fleste af vores hold lukkede hold. Har du gået til idrætsgymnastik før, kan du komme til prøvetræning.

- a) **Idrætsgymnastik for Alle (6+).** læs mere [her](#)
- b) **Idrætsgymnastik særlige behov.** læs mere [her](#)
- c) **konkurrence hold (4+):**
  - Pre hold. læs mere [her](#)
  - Konkurrence hold. læs mere [her](#)
  - Elite hold. læs mere [her](#)

## IDRÆTSGYMNASTIK FOR ALLE- ÅBEN

Idrætsgymnastik indeholder store udfordringer, og giver kroppen en meget alsidig træning: balance, smidighed, reaktionsevne, koordination, styrke og kondition.

- a) **KIG:** Idrætsgymnastik for piger er udfoldelse af kraft, styrke, balance og smidighed i disciplinerne bom, barre, spring over hest og øvelser på gulv. Idrætsgymnastik kaldes også redskabsgymnastik.
- b) **MIG:** Idrætsgymnastik for drenge er udfoldelse af kraft, styrke, balance og smidighed i disciplinerne bensing, ringe, barre, reck, øvelser på gulv og spring på hest. Idrætsgymnastik er også kendt som redskabsgymnastik.

Alle vores åbne hold er beregnet til at forberede gymnasterne til at nå deres gymnastiske mål i alle aldre niveauer.

- a) Begynderhold - Disse gymnastikhold er designet til at give en forståelse og læring af de grundlæggende elementer i gymnastik
- b) Let-Øvet hold - Disse gymnastikhold er fokuseret på mere avancerede færdigheder samt fortsættelse af udvikling af styrke og fleksibilitet. Du kan deltage på dette hold, hvis du har været på et begynderhold før, eller hvis du har lavet gymnastik før.
- c) Øvet hold - Disse gymnastikhold vil være fokuseret på avancerede færdigheder samt fortsættelse af udvikling af styrke og fleksibilitet. Du kan deltage på dette hold, hvis du har været i et let øvet-hold før, eller hvis du er over 13 år gammel.

Årgang 2013-2015	<b>KIG Start I /Idrætsgymnastik for piger 6-8 år</b> - <b>Søndag:</b> 10:00-12.00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Charlotte	Begynder	H401
Årgang 2011-2013	<b>KIG Start II /Idrætsgymnastik for piger 8-10 år</b> - <b>Mandag:</b> 16:00-17:30 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Begynder	H402
Årgang 2015-2011	<b>KIG Gym /Idrætsgymnastik for piger 6-10 år</b> - <b>Onsdag:</b> 16.00-18.00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Let-Øvet	H403
Årgang 2005-2011	<b>KIG Teens I /Idrætsgymnastik for piger 10-16 år</b> - <b>Søndag:</b> 15.30-17.30 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Anna	Let-Øvet	H640
Årgang 2005-2011	<b>KIG Teens II /Idrætsgymnastik for piger 10-16 år</b> - <b>Mandag:</b> 19:00-21:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Øvet	H641
Årgang 2013-2015	<b>MIG Start /Idrætsgymnastik for drenge 6-8 år</b> - <b>Mandag:</b> 15:30-17:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Mads	Begynder	H501
Årgang 2011-2013	<b>MIG Start /Idrætsgymnastik for drenge 8-10 år</b> - <b>Onsdag:</b> 15:30-17:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Mads	Begynder	H502
Årgang 2005-2011	<b>MIG Teens /Idrætsgymnastik for drenge 10-16 år</b> - <b>Mandag:</b> 19:00-21:00 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b>	Let øvet- Øvet	H650
Årgang 2003 el. Tidligere	<b>IG Vox / Idrætsgymnastik for drenge og piger 18+ år</b> - <b>Tirsdag og torsdag:</b> 19:30-21:30 i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Ansvarlig træner:</b> Martha og Signe		H680

**PRE HOLD ♀ ♂ - UDTAGET**

Piger, der er interesseret i disse gymnastik hold skal have en træner godkendelse for at blive placeret på dette niveau. Pre hold er for dem, der har evnen og lysten til at træne specifikt i en ung alder. Dette gymnastikhold for børn lægger stor vægt på grundlæggende elementer og form, som gør det muligt for unge gymnaster at gøre en let overgang til vores konkurrencehold. Pre holdene er en forberedende træningsmulighed for gymnaster i alderen 4+ med det formål at forberede yngre gymnaster til mange konkurrencer. Disse hold følger Gym Danmarks læseplan niveau 1 til 3.

Kvindelig

<p>Årgang 2014-2017</p>	<p><b>Aspirant /ldrætsgymnastik for udvalgte piger 4-7 år</b>  <b>- 4 Timer pr uge- 2 dage</b> i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000)            -  <b>- Ansvarlig træner:</b></p>	<p>H 450 Trin 1-3</p>
<p>Årgang 2011-2014</p>	<p><b>KIG Fortsætter /ldrætsgymnastik for udvalgte piger 7-10 år</b>  <b>- 4 Timer pr uge- 2 dage</b> i HERMES (Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000)            -  <b>- Ansvarlig træner:</b></p>	<p>H411 Trin 1-3</p>

## KONKURRENCE HOLD ♀ ♂ - UDTAGET

Gymnaster, der er interesseret i disse gymnastik hold, skal have en træners godkendelse for at blive placeret på dette niveau. Konkurrencehold (Konk): **Kvindelig idrætsgymnastik - KIG K** træner målrettet med trin systemets øvelser og stiller op til regionale konkurrencer

### Kvindelig

Årgang 2012 el. Tidligere	<b>KIG Videre/Idrætsgymnastik for udvalgte piger 9+ år</b> <b>- 8 Timer pr uge- 3 dage</b> i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Tirsdag og Torsdag</b> : 16:00-18:30 - + <b>- Ansvarlig træner: Clara Julie</b>	H421  Trin 3-5
Årgang 2007 el. Tidligere	<b>KIG Videre/Idrætsgymnastik for udvalgte piger 14+ år</b> <b>- 8 Timer pr uge- 3 dage</b> i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Tirsdag og Torsdag</b> : 18:00-20:30 - <b>Søndag</b> : 12.30-15.00 <b>- Ansvarlig træner: Clara Julie</b>	H422  Trin 3-5
Årgang Tidligere	<b>KIG Trænet/Idrætsgymnastik for udvalgte piger 9+ år</b> <b>- 13 Timer pr uge- 4 dage</b> i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>Mandag og onsdag</b> : 17.00-20.00 - <b>Søndag</b> : 10:00-14:00 <b>- Ansvarlig træner: Lucas</b>	H431  Trin 5+
Årgang 2010 el. tidligere	<b>IG SB / Idrætsgymnastik særlige behov for piger 12+ år</b> - i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) <b>- Ansvarlig træner: Line</b>	H480 Trin 1+
Årgang 2003 el. Tidligere	<b>KIG Master/Idrætsgymnastik for selv trænende kvinder 18+ år</b> <b>- 4 Timer pr uge- 2 dage</b> i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>- Ansvarlig træner: Mette</b>	H480

## ELITE HOLD ♀ ♂ - UDTAGET

Gymnaster, der er interesseret i disse gymnastik hold skal have en træners godkendelse for at blive placeret på dette niveau. Elite hold (Elite): **Kvindelig idrætsgymnastik - KIG E** | **Mandlig idrætsgymnastik - MIG E**. Vores KIG E- & MIG E-hold træner mod eliten. De yngste gymnaster konkurrerer i trin systemet både regionalt og nationalt. De dygtigere pige- & damegymnaster stiller op i GymDanmarks DMC- eller elitespor enten som youth-, junior- eller seniorgymnaster. Ligeledes konkurrerer de dygtige drenge- & herregymnaster frie øvelser som youth-, junior- eller senior gymnaster. HERMES' elitegymnasterne deltager i relevante nationale test med henblik på udtagelse til landsholds bruttotrupperne. Skriv til [info@hermes.dk](mailto:info@hermes.dk) hvis du tidligere har lavet idrætsgymnastik og gerne vil til prøvetræning.

### Kvindelig

Årgang 2015 el. Tidligere	<b>Talentspirer / Idrætsgymnastik for udvalgte piger 6 + år</b> - <b>8 Timer pr uge- 3 dage</b> i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>- Ansvarlig træner:</b>	H455       Trin 3-4
Årgang 2013 el. Tidligere	<b>Talents / Idrætsgymnastik for udvalgte piger 8+ år</b> - <b>12 Timer pr uge- 4 dage</b> i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>- Ansvarlig træner:</b>	H460       Trin 4-5
Årgang 2012 el. Tidligere	<b>Pre- Elite / Idrætsgymnastik for udvalgte piger 9+ år</b> - <b>19 Timer pr uge- 5 dage</b> i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>- Ansvarlig træner: Mikkel</b>	H465       Trin 5-7
Årgang 2012 el. Tidligere	<b>Elite / Idrætsgymnastik for udvalgte piger 9+ år</b> - <b>19 timer pr. Uge   5 dage</b> i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - <b>- Ansvarlig træner: Mikke</b>	H475       DMC/CoP

Mandlig

Årgang 2013-2015	<b>Aspirant /Idrætsgymnastik for udvalgte drenge 6-8 år</b> - 4 Timer pr uge- 2 dage i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - - Ansvarlig træner:	H550     Trin 1-2
Årgang 2012 el. Tidligere	<b>Talent /Idrætsgymnastik for udvalgte drenge 9 + år</b> - 9 Timer pr uge- 3 dage i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - - Ansvarlig træner:	H560     Trin 3-4
Årgang 2011 el. Tidligere	<b>Pre- Elite /Idrætsgymnastik for udvalgte drenge 10+ år</b> - 13 Timer pr uge- 4 dage i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - - Ansvarlig træner:	H565     Trin 5-7
Årgang 2012 el. Tidligere	<b>Elite /Idrætsgymnastik for udvalgte piger 9+ år</b> - 16 timer pr. Uge   5 dage i HERMES ( <i>Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43,2000</i> ) - Mandag, Tirsdag, Torsdag, Fredag : 17.00-20.00 - Lørdag: 10:00-14:00 - Ansvarlig træner:	H575     Trin 7+/CoP