





# HÅNDBOLD

## Håndboldtræning for 0.- 2. klasse

Hvornår:	Tirsdage fra kl. 16.15 - 17.15
Hvor:	Gullestrup Sport og Kultur
Kontingent:	500 kr.
Trænere:	Katrine Krabbe, Louise, Lasse Christensen

Vi starter kl. 16.15, så der er mulighed for at komme direkte fra SF0 over i hallen til håndboldtræning. Der vil være fokus på at lege håndboldspillet ind, således at børnene forhåbentlig oplever en glæde ved at bevæge sig og ved håndboldspillet ikke mindst.

## Handicap håndbold

Hvornår:	Mandage kl. 16.15 - 17.30 (starter 2/9)
Hvor:	Gullestrup Sport og Kultur
Trænere:	Mikkel Sune og René Randrup
Hjælpetræner:	Lene Morgenstern

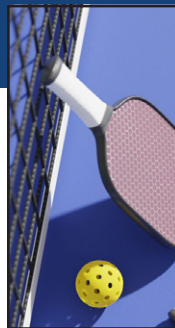
Kontakt: Lene Morgenstern på [lene-morgenstern@hotmail.com](mailto:lene-morgenstern@hotmail.com)



# BEACHVOLLEY

Til beachvolley mødes vi cirka en gang om ugen og måske en gang i weekenderne. Niveauet er moderat, så du kan sagtens være med.

Hvornår:	Varierer, afhænger af vejret og hvornår folk kan
Hvor:	Banerne ved Revlingens Kvarter – stien til Bøgens Kvt.
Kontakt:	Rie Nielsen 2179 6303 eller Thorkil 6166 4869



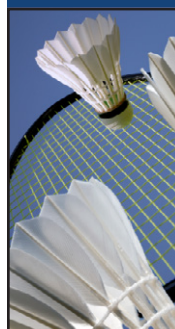
# PICKLEBALL <sup>NYHED</sup>

Alle aldersgrupper – udlejning af baner.

Hvornår:	Tirsdage kl. 19-22 (27/8 2024 - 15/4 2025)
Hvor:	Gullestrup Sport og Kultur
Kontingent:	kr. 1.200,- pr. bane for en sæson (1 time, 2-4 personer)

Kontakt: Else Marie Højbjerg på 2548 7725.

Der er pickleball-bat og -net i hallen som du kan låne. Vil du vide mere om spillet, så kontakt Kristoffer på 2261 3588. Er du interesseret i at spille på andre tidspunkter, skal du benytte booking-systemet. Se info på bagsiden af folderen.

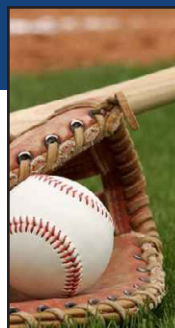


# BADMINTON

Alle aldersgrupper – udlejning af baner til motionsbadminton.

Hvornår:	Onsdage kl. 18.00 - 22.00 (28/8 2024 - 16/4 2025)
Hvor:	Gullestrup Sport og Kultur
Pris:	kr. 1.200,- pr. bane for en sæson (1 time, 2-4 personer)

Kontakt: Else Marie Højbjerg på 2548 7725.



# BASEBALL

Amerikansk baseball for alle aldre. Holdet hedder 'Herning Trolls'. Vi spiller på græsbanerne nord for hallen. På [www.herningbaseball.dk](http://www.herningbaseball.dk) kan du se alt om, hvad amerikansk baseball er for noget. Kort fortalt minder det meget om rundbold.

Udendørs:	Tirsdage og torsdage kl. 18.00 - 20.00
Indendørs:	Torsdage kl. 18.00 - 20.00 (starter uge 45)
Kontakt:	Stefan Madsen 5219 5680 / <a href="mailto:info@herningbaseball.dk">info@herningbaseball.dk</a>



# GYMNASTIK



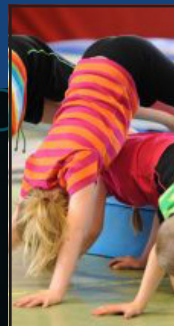
Velkommen til en ny gymnastiksæson i GBIF Gymnastik. Vi glæder os til at se jer på et eller flere af vores hold i denne sæson!

**ALLE HOLD STARTER I UGE 36.** Børneholdene slutter i marts 2024. Voksenholdene kører indtil jul, hvorefter nye hold udbydes. Alle hold træner i Kultursalen i Gullestrup Sport og Kultur.

**Al tilmelding og betaling** foregår via appen: Min Forening inden 1. oktober 2024. Hvis du har udfordringer med at betale kontingent, henviser vi til Herning Kommunes fritidspasordning, som kan kontaktes via skole, institution eller boligselskab.

Tilmelding inden start er ikke nødvendig. Bare mød op første gang og få en gratis prøvetræning!

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte formand Mette Skærbæk på mobil: 2243 4711 eller mail [mette.skaerbaek@gmail.com](mailto:mette.skaerbaek@gmail.com)



# KÆNGURUER 3-5 ÅR

Kom og vær med til en masse sjov og leg, til gymnastik med os.

Vi skal synge sange og lege en masse lege. Vi skal danse stopdans og vi skal slå kolbøtter. Vi skal udfordres motorisk på nogle seje forhindringsbaner, sammen med alle vennerne.

Mor og far venter nemlig udenfor, imens vi brænder en masse krudt af.

Det bliver en fest hver tirsdag til gymnastik!

Hvornår:	Tirsdage kl. 17.00 - 17.45
Hvor:	Kultursalen i Gullestrup Sport og Kultur
Kontingent:	500 kr.
Instruktører:	Christina og Louise



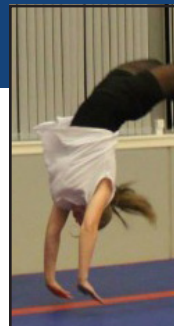
# FORÆLDRE/BARN 0-3 ÅR

Alle børn i alderen 0-3 år er velkomne til forældre/barn gymnastik hver torsdag fra kl. 16.45- 17.30.

Vi skal rigtig have det sjovt. Der vil være fokus på barnets generelle motoriske udvikling, og vi vil forsøge at lege bevægelse, kropsbeherskelse og gymnastik ind hos børnene.

Det forventes, at alle børn har en aktiv forælder med til hver træning. Vi glæder os til at se jer.

Hvornår:	Torsdage kl. 16.45 - 17.30
Hvor:	Kultursalen i Gullestrup Sport og Kultur
Kontingent:	500 kr.
Instruktør:	Simone



# SPRING/RYTME 0.-3. KLASSE

Spring/rytme 0.-3. klasse er for drenge og piger, som elsker at springe, danse og have det max sjovt.

Vi vil gennem sæsonen hygge mega meget. Udover det skal vi øve os i forskellige spring, lære enkelte rytmeserier, og det hele skal vi selvfølgelig bruge til opvisningen til foråret.

Vi håber at se dig.

Hvornår:	Onsdage kl. 17.00 - 18.00
Hvor:	Kultursalen i Gullestrup Sport og Kultur
Kontingent:	500 kr.
Instruktører:	Sofie, Freja, Lærke og Jesper



## RYTMETØSER 3.-5. KL.

Vi er et pigerytmehold for piger 3.-5. klasse.

Rytmetøserne er for dig, der elsker at være aktiv sammen med andre og lære nye seje serier.

Vi skal øve teknikker, sekvenser og danse til en masse fed musik!

Vi glæder os til at se dig!

Hvornår: Mandage kl. 16.00 - 17.00

Hvor: Kultursalen i Gullestrup Sport og Kultur

Kontingent: 500 kr.

Instruktører: Nanna og Thea



## MANDEHØRM – HERRER

Kom og vær med til Mandehørm – et tilbud til alle byens mænd.

Er du allerede aktiv, ønsker at blive det, eller har brug for at forbedre grundformen til mountainbike eller padelbanen, så har vi det perfekte hold for dig.

Mandehørm tilbyder idræt og motion for mænd i alle aldre. Vores træning er alsidig og indeholder en kombination af udstrækning, puls- og styrke-træning for hele kroppen.

Træningen er delt i to halvdele, hvor den sidste halvdel er dedikeret til holdsport som hockey, pickleball, ringo eller andre sjove aktiviteter. Efter træning hygger vi i kantinen.

Hvornår: Mandage kl. 19.30 - 21.00

Hvor: Kultursalen i Gullestrup Sport og Kultur

Kontingent: 400 kr. indtil jul

Instruktører: Jesper og Kristoffer



## PULS & BALANCE – DAMER

Du kommer i løbet af en time hele kroppen rundt med udstrækning, puls, styrke og balance til god musik. Træningen vil være bygget op af forskellige elementer fra gang til gang, og der er plads til alle – også dig, der ikke har trænet i længere tid.

Efter træningen hygger vi med lidt koldt at drikke og hyggeligt samvær i kantinen.

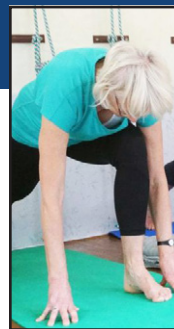
Du er velkommen til at komme og prøve et par gange, før du betaler.

Hvornår: Onsdage kl. 19.00 - 20.00

Hvor: Kultursalen i Gullestrup Sport og Kultur

Kontingent: 400 kr. indtil jul

Instruktør: Mette



## ALL INCLUSIVE – 60+

Fysisk aktivitet for dig der er over 60 (+/-).

Vi laver fælles opvarmning for at få kroppen og dagen i gang. Derefter fordeler vi os til cirkeltræning (hvad kroppen kan klare) i Kultursalen og spil på baner, fx badminton, pickleball, skumhockey, bob eller andet i den store hal. Der er aktiviteter for alle med og uden begrænsninger.

Vi slutter af med kaffe/brød som er med i kontingentprisen.

En gang imellem er der All Inclusive Plus – et foredrag/fortælling lige efter kaffen for medlemmer og ikke medlemmer. (se program på side 11)

Hvornår: Torsdage kl. 9.00 - 11.00 / første gang 05.09.2024

Hvor: Kultursalen i Gullestrup Sport og Kultur

Kontingent: 400 kr.

Instruktører: Kristoffer og Rie

# ONLINE FOREDRAG

NATURVIDENSKABELIGE FOREDRAG FRA AARHUS UNIVERSITET  
– STREAMING PÅ STORSKÆRM EFTERÅR 2024

Sted: Lokale i Gullestrup Sport og Kultur.

Pris: Alle arrangementer er gratis, bortset fra 19. november.

Der kan købes kaffe og kage til kr. 15.

- Tirsdag 24/9 kl. 19-21  
Spejlbilleder og molekyler – ved kemiker Karl Anker Jørgensen.
- Tirsdag 1/10 kl. 19-21  
Jordens forhistoriske klimakatastrofer – ved geofysiker David Lundbek Egholm.
- Tirsdag 22/10 kl. 19-21  
Teleskopet – vores øje til universet – ved videnskabshistoriker Hans Buhl og astrofysiker Hans Kjeldsen.
- Tirsdag 5/11 kl. 19-21  
Tal, tilfældigheder og tipping points – ved statistiker Susanne Ditlevsen.
- Tirsdag 12/11 kl. 19-21  
Fortidens og fremtidens vilde natur – ved naturrådgiver Anne Eskildsen og biologerne Rasmus Ejrnæs og Hans Henrik Bruun.
- Tirsdag 19/11 kl. 19-21.30  
Videnskaben bag øl – ved forskningsleder Birgitte Skadhauge og brygmester Erik Lund fra Carlsberg Laboratorium. Der bliver smagsprøver, så derfor entré på 30 kr.

Se mere om de forskellige foredrag på: <https://ofn.au.dk/>



# KVINDENETVÆRK

Netværk for ALLE kvinder i Gullestrup.

Vi mødes til et arrangement en gang om måneden og der er ingen mødepligt – du deltager i det omfang, du har lyst til.

Arrangementerne er typisk foredrag, kreativitet, sang, motion, virksomhedsbesøg, gode snakke og meget meget mere.

Kan du se dig selv være en del af et netværk med andre kvinder fra Gullestrup, så kontakt endelig Lene Lykke på: [lenelykkesoerensen@gmail.com](mailto:lenelykkesoerensen@gmail.com) og skriv dit fulde navn, adresse og evt. mobilnr.



# WHIST

Har du lyst til at spille whist?

Vi blander kortene igen, så mød op i Gullestrup Sport og Kultur kl. 19 på følgende datoer:

## 2024

Tirsdag d. 10. september

Tirsdag d. 8. oktober

Tirsdag d. 12. november

Tirsdag d. 10. december

## 2025

Tirsdag d. 14. januar

Tirsdag d. 11. februar

Tirsdag d. 11. marts

Tirsdag d. 8 april

Tirsdag d. 13. maj

Der er plads til flere deltagere, så tag endelig en nabo eller ven med. Er du ny, så kontakt:

- Frode på 2030 5244 eller [frodethyssen@gmail.com](mailto:frodethyssen@gmail.com)

- Bent på 2072 1275 eller [bentchristensen@gmail.com](mailto:bentchristensen@gmail.com)



# PUSTERUMMET – MUSIK

Mød op til hygge med dejlig musik, gode snakke og en fadøl et par fredage før jul og også efter jul.

Arrangementerne er fra kl. 17 – 21.

Hold øje med datoerne på [www.gullestrup-sport-kultur.dk](http://www.gullestrup-sport-kultur.dk) og Facebook gruppen 'gullestruphallen'.



# FODBOLD

Der er for øjeblikket desværre ingen fodbold i GBIF for børn og unge.

Er du interesseret i at starte et hold op, så kontakt:

Preben Madsen 5363 1067 eller Johnny Kristensen 3020 8790.

Der er dog et par etablerede herrehold – spørg Preben for yderligere oplysninger.



# AKTIVITETSUDVALG

- Fredag 6/9 kl. 17.30-19: Fællesspisning  
Aktivitetsudvalget sørger for mad. Voksne 50 kr, børn 25 kr.  
Nærmere om tilmelding senere. Hallen er åben for fri leg fra kl. 16.
- Lørdag 14/9 kl. 10-12: Lokaldysten  
Motion for hele familien – du kan gå, løbe eller cykle.
- Lørdag 21/9 kl. 10-13: Aktivitetsdag – hallen er åben.
- Tirsdag 8/10 kl. 19.30: Herning under besættelsen: foredrag ved Preben Eriksen.
- Fredag 1/11: Børneteaterfestival (tidspunkt og mere info kommer senere).
- Tirsdag 26/11 kl. 19.30: Gullestrupplanen fra 1960'erne,  
foredrag ved Bo Bertelsen, Herning Kommune.
- Lørdag 30/11 kl. 10-13: Aktivitetsdag – hallen er åben.
- Tirsdag 10/12 kl. 19.30: Julekoncert med Hof Bigband; entré 50 kr.

Bemærk: alle arrangementer er gratis, hvis ikke andet er nævnt.  
Sted: Gullestrup Sport og Kultur.

Følg med på [www.gullestrup-sport-kultur.dk](http://www.gullestrup-sport-kultur.dk) og Facebook gruppen 'gullestruphallen'.



# ALL INCLUSIVE PLUS

Kl 11.15 - ca 12.30. Kaffe/te og brød fra kl 10.30.

- Torsdag 26/09:  
Christina Wilther, Herning Bibliotek:  
Bibliotekets mange tilbud og servicefunktioner.
- Torsdag 24/10:  
Kostvejleder Inga Ager:  
De nye Kostråd - og fordelene ved mad frem for medicin.
- Torsdag 14/11:  
Kenn Sørensen, Herning Politi:  
Undgå at blive fuppet – hjemme, telefonisk og på nettet.



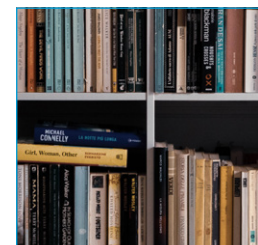
# BOG - BYTTE - REOL

Gå ikke glip af vores store succes, hvor du ved indgangen til Gullestruphallen kan finde en reol med bøger.

Her kan du:  
Låne bøger – bytte bøger – læse bøger – aflevere bøger.

Læg dem i kassen på nederste hylde.

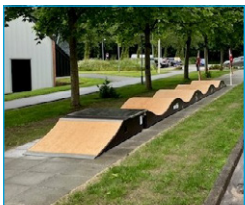
Ansvarlig: Aktivitetsudvalget



# PUMPTRACK

På den østlige side af skolen/hallen kan du finde vores nye pumptrack.  
Den er til fri afbenyttelse og du kan bruge cykel, løbehjul eller rulleskøjter.  
Kør stille og roligt hen over den eller forsøg dig med forskellige tricks og gøgl.

Husk hjelmen 😊



# MOUNTAINBIKE SPOR

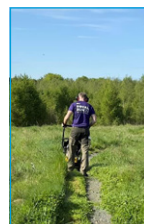
Et MTB spor er åben for alle brugere, men MTB'ere har første prioritet. Det anbefales at andre brugere benytter sporet "Gående - Trailløbere - Vandrer", hvor man går imod de markerede pile, hvilket er imod cykelretningen. Så kan der hurtigt trædes til siden. Et MTB spor er nemlig ensrettet (med urets retning).

Løvbakke MTB sporet havde officiel indvielse d. 11. juni 2023. Er sporet så færdigt? Nej, der er stadig flere elementer på sporet, som er midlertidige sporlinier. Der arbejdes løbende på sporet. Det er frivillige ildsjæle som vedligeholder, bygger og designer sporet, "sporbosserne" og man kan følge med på:

Løvbakke MTB spor – Facebook

LB MTB – APP (iPhone)

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



# NYT BOOKINGSYSTEM

Du kan nu booke en bane (badmintonstørrelse) i Gullestrup Sport og Kultur.

- Ledige baner kan bookes pr. time for:  
kr. 50,- hvis du er medlem af GBIF  
kr. 100,- for ikke-medlemmer
- Hele hallen kan bookes pr. time for:  
kr. 200,- for medlemmer  
kr. 400,- for ikke-medlemmer

Scan QR koden eller gå på <http://gullestrup.halbooking.dk> og find en ledig bane.

Du kan kun booke en uge frem i tiden, og din indgangstid er en halv time før og efter, den bookedede tid.

Betaling er kun med kort, ingen MobilePay.



Bookingsystem		Dato		Tid	
Start	Slut	Start	Slut	Start	Slut
08:00	09:00	09:00	10:00	10:00	11:00
09:00	10:00	10:00	11:00	11:00	12:00
10:00	11:00	11:00	12:00	12:00	13:00
11:00	12:00	12:00	13:00	13:00	14:00
12:00	13:00	13:00	14:00	14:00	15:00
13:00	14:00	14:00	15:00	15:00	16:00
14:00	15:00	15:00	16:00	16:00	17:00
15:00	16:00	16:00	17:00	17:00	18:00
16:00	17:00	17:00	18:00	18:00	19:00
17:00	18:00	18:00	19:00	19:00	20:00
18:00	19:00	19:00	20:00	20:00	21:00
19:00	20:00	20:00	21:00	21:00	22:00
20:00	21:00	21:00	22:00	22:00	23:00
21:00	22:00	22:00	23:00	23:00	24:00

