



GymAalborg Summer Camp 2026

Fra onsdag d. 1. juli kl. 16.00 til søndag d. 5. juli kl. 13.30.

Denne gymnastiklejr er for alle hold i GymAalborg: Idrætsgymnastik, Talent KIG/MIG, Rytmask Sports Gymnastik, Trampolin, Spring, Voksengymnastik, og vores venskabsklubber.

Sted: Viborg Gymnastik Forening, Sankt Laurentii Vej 22A, 8800 Viborg. Man sørger selv for transport til og fra stedet.

Gymnastiklejren lægger vægt på det sociale og det at hygge sig sammen, samtidig med gymnastiktræning og forskellige lege både ude- og indenfor i pauserne. Der er en dejlig sø med badebro 50 meter fra klubben og sauna m.m. Et rigtig dejligt sted. Der vil være rigeligt med voksne instruktører til at tage sig af børnene hele tiden, og alle sikkerhedsforhold vil blive overholdt.

Se demo-videoen for lejren fra 2017 [her](#) og videoen fra 2020 [her](#). Igen i år har vi booket en ekstra hal, som passer særligt til Spring, Trampolin, Rytmask Gymnastik.

Pris pr. gymnast/søskende: 1950 kr. alle dage eller 525 kr. pr døgn. (24 timer, Valgfrit hvilke dage. Du kan tilmelde flere dage.)

Forældre: 1500 kr. Dog hvis man er frivillig hjælper i køkken og diverse er det gratis (Hvis du vil være hjælper underlejren lejren, kontakt: kasserer@gymaalborg.dk / 51 34 15 51)

Træner: (ikke aktiv som træner under lejren): 1500 kr.

Aktive trænere: gratis lejr.

I prisen er inkluderet: Ophold og træning med instruktør, overnatning (på madras), fuld forplejning, brug af sauna, med badebro ud til søen og entré til udendørs badeland m.m.
Igen i år tilbyder vi Campens T-shirt ved tilmelding seneste 31. maj

MEDBRING: Sovepose, hovedpude, lagen, badetøj, gymnastiktøj, solcreme og godt humør.

OBS: Skulle der være en forælder eller lign., som vil bage f.eks. en kage eller boller eller sponsorere f.eks. frugt så vil dette være velkommen.

Tilmelding sker via linket [her](#). Tilmeldingsfrist d. 19. juni.

Der er først-til-mølle-princip, da der kun er plads til 80 personer. Eftertilmelding kan lade sig gøre, såfremt der er pladser tilbage. Forespørgsler eller øvrige oplysninger om særlige hensyn eller lignende rettes til kasserer Rikke Kristensen på mail: kasserer@gymaalborg.dk - mobil: 51 34 15 51

Med venlig hilsen **GymAalborg**





Gym Aalborg Summer Camp 2026

Der er følgende haller:

- **Hal 1:** Komplet redskabsgymnastik-hal med skumgrav osv. (Elite-talent-bredde)
- **Hal 2:** Til redskabsgymnastik-opstillinger på trægulv samt hæve-sænke-skumgrav.
- **Hal 3:** Stor og flot komplet spring- og rytmehal til rytmisk gymnastik, Spring og Trampolin.

OBS: Grundet sikkerhed og at det vil koste os ekstra hal leje er al leg, træning eller lignende i hallerne forbudt i pauserne.

PROGRAM

Onsdag d. 1. juli

- **Kl. 16.00:** Ankomst og indtjekning. Der er fire soverum til gymnasterne, som opdeles efter alder, og trænerne, samt et stort rum til forældre.
- **Kl. 16.30-18.30:** Alle møder til line up i Hal 3 for fælles information. Dernæst fælles opvarmning. Dernæst træning opdelt efter gymnastikgren.
- **Kl. 18.30:** Aftensmad
- **Kl. 19.30:**
- Diverse aktiviteter (bade, sauna) – afhængigt af vejret.
 - Kl. 21.30: De mindste (under 10 år) går i seng.
 - Kl. 22.00: De mellemste (11-15 år) går i seng.
 - Kl. 23.00: De ældste (16+) går i seng.

Torsdag d. 2. juli

- **Kl. 08.00-8.45:** Fælles opvarmning – også for forældre
- **Kl. 09.00-9.30:** Morgenmad.
- **Kl. 9.30-11.00** Fri Aktivitet
- **Kl. 11.00-13.00:** Line up i Hal 3. Fælles opvarmning med IG. Dernæst træning opdelt efter gymnastikgren.
- **Kl. 13.00-13.30:** Frokost.
- **Kl. 13.30-16.00:** Fri aktivitet
- **Kl. 16.00-18.30:** Line up i Hal 3. Fælles opvarmning. Dernæst træning opdelt efter gymnastikgren. OBS: Kl. 17.00: Drikke- og frugtpause.
- **Kl. 18.30-19.30:** Aftensmad.
- **Kl. 19.30:** Diverse aktiviteter (bade, sauna) – afhængigt af vejret.
 - Kl. 21.30: De mindste (under 10 år) går i seng.
 - Kl. 22.00: De mellemste (11-15 år) går i seng.
 - Kl. 23.00: De ældste (16+) går i seng.

Fredag d. 3. juli

- **Kl. 08.00-8.45:** Fælles opvarmning – også for forældre
- **Kl. 09.00-09.30:** Morgenmad.
- **Kl. 9.30-10.30** Fri Aktivitet





- **Kl. 10.30-12.00:** Line up i Hal 3. Fælles opvarmning med IG. Dernæst træning opdelt efter gymnastikgren.
- **Kl. 12.00-12.30:** Frokost.
- **Kl. 13.00:** Samling ved indgang til Hal 1+2. Afgang til friluftsbad "Vestbadet".
- **Kl. 16.30-17.00:** Snack.
- **Kl. 17.00-19.00:** Line up i Hal 3. Fælles opvarmning. Dernæst træning opdelt efter gymnastikgren. OBS: Kl. 18.00: Drikke- og frugtpause.
- **Kl. 19.30:** Aftensmad.
- **Kl. 20.00:** Diverse aktiviteter (bade, sauna) – afhængigt af vejret.
 - Kl. 21.30: De mindste (under 10 år) går i seng.
 - Kl. 22.00: De mellemste (11-15 år) går i seng.
 - Kl. 23.00: De ældste (16+) går i seng.

Lørdag d. 4. juli

- **Kl. 08.00-8.45:** Fælles opvarmning – også for forældre.
- **Kl. 09.00-09.30:** Morgenmad.
- **Kl. 9.30-11.00** Fri Aktivitet
- **Kl. 11.00-13.00:** Line up i Hal 3. Fælles opvarmning med IG. Dernæst træning opdelt efter gymnastikgren.
OBS: Kl. 10.15: Drikke- og frugtpause.
- **Kl. 13.00-13.30:** Frokost.
- **Kl. 13.30-16.00** Fri Aktivitet.
- **Kl. 16.00-18.30:** Line up i Hal 3. Fælles opvarmning. Dernæst træning opdelt efter gymnastikgren.
- **Kl. 18.30-19.30:** Aftensmad.
- **Kl. 20.00-23.00:** Party med Salsadans og snolder
- **Kl. 23.00:** Sauna for de voksne 16+
- **Kl. 23.00:** Godnat for alle under 16.



Søndag d. 5. juli

- **Kl. 08.30-9.15:** Fælles opvarmning – også for forældre.
- **Kl. 09.00-09.30:** Morgenmad.
- **Kl. 09.30-10.30:** Alle pakker sine ting ned og lægger op i forgangen samt støvsuger.
- **Kl. 10.30-12.30:** Line up i Hal 3. Fælles opvarmning. Dernæst træning opdelt efter gymnastikgren.
- **Kl. 12.30-13.00:** Frokost og alle hjælper med oprydning af hele stedet. Vi har fælles afsked kl. 13.30 ved indgangen til Hal 1+2.

TAK FOR EN SUPER LEJR

