



HERMES

Gymnastik siden 1874

HOLDKATALOG

2019-20 / 146. sæson

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.

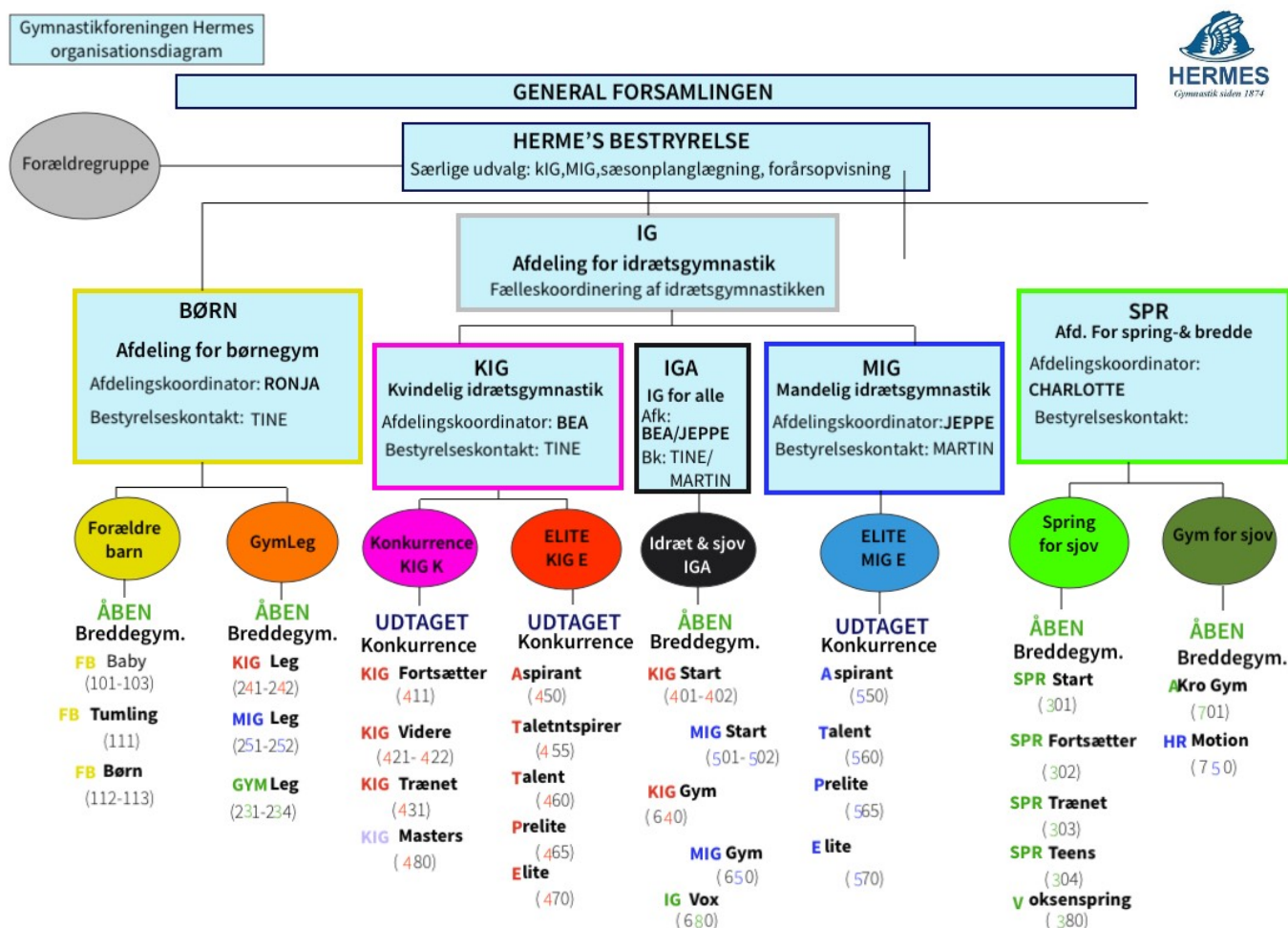
I dag svømmer de tidligere Hermes-svømmere i HSK - Hovedstadens Svømmeklub og gymnasterne træner i Gymnastikforeningen Hermes, som klubben igen hedder det i dag.

/mhkm

HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

HERMES

Om gymnastikken i HERMES	3
AFDELING FOR BØRNEGymNASTIK	4
Forældre & barn - ÅBEN	4
Gymnastik & leg - ÅBEN	5
AAFDELING FOR SPRING- OG BREDDEGymNASTIK	6
Springgymnastik for sjov - ÅBEN	6
Gymnastik & motion - ÅBEN	7
AFDELING FOR IDRÆTSGymNASTIK	7
Idrætsgymnastik for alle - ÅBEN	8
Kvindelig idrætsgymnastik, konkurrence	9
Kvindelig idrætsgymnastik, ELITE	10
Mandlig idrætsgymnastik, ELITE	11



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

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 Nørrebro Latin- og Realskole. I 1881 ændredes 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 talentcertificeret af Danmarks Gymnastik Forbund - GymDanmark indenfor såvel kvindelig- som mandlig idrætsgymnastik, og deltager med flere gymnaster i lansholdsbruttotrupperne.

Vores idrætsgymnastikhold, 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 elitehold også åbne hold både for børn og voksne, hvor det er muligt at dyrke idrætsgymnastik på motionsplan.

Børnegymnastik, breddespring 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
- Følg med i nyt om vores gymnasters resultater, åben-hal-arrangementer som Hurlumhej om søndagen og andet spændende gymnastiknyt via vores officielle Facebook-side: [@hermes1874](https://www.facebook.com/hermes1874)

Har du spørgsmål om vores hold, er du velkommen til at kontakte os på Info@hermesgf.dk.

HERMES er tilknyttet følgende forbund:



www.fiu-frederiksberg.dk



www.gymdanmark.dk



www.dgi.dk



www.dif.dk



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

BØRN

AFDELING FOR BØRNEGymNASTIK

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. Du kan gå til børnegymnastik til og med det år du fylder 9 år.

- **Forældre & barn - FBG**

Fokus på motorik, gymnastik, nærvær og leg

- **Gymnastik & leg - GML**

Fokus på motorik og gymnastisk leg målrettet enten almen gymnastik (GYM Leg), kvindelig idrætsgymnastik (KIG Leg) eller mandlig idrætsgymnastik (MIG Leg).

Alle vores hold i børneafdelingen er åbne hold, hvor du frit kan tilmelde dit barn til det hold, der passer niveau- og aldersmæssigt. Er du i tvivl om hvilket hold, du skal vælge, er du velkommen til at kontakte os på Info@hermesgf.dk.

Forældre & barn - ÅBEN

Årgang 2016-18	FB Tumling MOTORIK & LEG for de yngste børn, 1-3 år, med en voksen. – Søndage 10:30-11:30 i KU:BE – KU:BE, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Emma	Hold 111
Årgang 2014-16	FB Børn I MOTORIK & LEG for større børn, 3-5 år, med en voksen. – Søndage 11:30-12:30 i KU:BE – KU:BE, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Emma	Hold 112
Årgang 2013-15	FB Børn II MOTORIK & LEG for større børn, 4-6 år, med en voksen. – Søndage 09:00-10:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: RONJA	Hold 113



Gymnastik & leg - ÅBEN

Årgang 2013-15	GYM Leg I GYMNASTISK LEG målrettet almen gymnastik for drenge og piger, 4-6 år. – Søndage 13:00-14:00 i KU:BE – KU:BE, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Emma	Hold 231
Årgang 2012-14	GYM Leg II GYMNASTISK LEG målrettet almen gymnastik for drenge og piger, 5-7 år. – Søndage 14:00-15:00 i KU:BE – KU:BE, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Emma	Hold 232
Årgang 2011-13	GYM Leg III GYMNASTISK LEG målrettet almen gymnastik for drenge og piger, 6-8 år. – Tirsdage 16:30-17:30 i KU:BE – KU:BE, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Sidse	Hold 233
Årgang 2010-12	GYM Leg VI GYMNASTISK LEG målrettet almen gymnastik for drenge og piger, 7-9 år. – Tirsdage 17:30-18:30 i KU:BE – KU:BE, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Sidse	Hold 234
Årgang 2014-15	KIG Leg I IDRÆTSGYMNASTISK LEG målrettet kvindelig idrætsgymnastik for piger, 4-5 år. – Mandage 16:00-17:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Flora	Hold 241
Årgang 2013-14	KIG Leg II IDRÆTSGYMNASTISK LEG målrettet kvindelig idrætsgymnastik for piger, 5-6 år. – Mandage 17:00-18:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Flora	Hold 242
Årgang 2013-14	MIG Leg I IDRÆTSGYMNASTISK LEG målrettet mandlig idrætsgymnastik for drenge, 5-6 år. – Lørdage 14:30-15:30 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Jens	Hold 251
Årgang 2012-13	MIG Leg II IDRÆTSGYMNASTISK LEG målrettet mandlig idrætsgymnastik for drenge, 6-7 år. – Lørdage 15:30-16:30 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Jens	Hold 252



SPR B

AAFDELING FOR SPRING- OG BREDDEGYMNASTIK

Du kan gå til springgymnastik for sjov 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 herremotion og gymnastik med fokus på akrobatik.

- **Spring for sjov - SPR**
Breddepringgymnastik med fokus på koordinering, triks og sjov
- **Gymnastik & motion - AGY**
Forskellige motionsorienterede gymnastikformer

Alle vores hold i spring- og breddeafdelingen er åbne hold, hvor du frit kan tilmelde dit barn og/eller dig selv til det hold, der passer niveau- og aldersmæssigt. Er du i tvivl om hvilket hold, du skal vælge, er du velkommen til at kontakte os på Info@hermesgf.dk.

Springgymnastik for sjov - ÅBEN

Årgang 2010-12	SPRING Start <i>SPRINGGYMNASTIK for begynderdreng og -piger, 6-8 år.</i> – Torsdage 16:30-17:30 i KU:BE – KU:BE, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Lærke	Hold 301
Årgang 2008-10	SPRING Fortsætter <i>SPRINGGYMNASTIK for begyndere og let øvede drenge og -piger, 8-10 år.</i> – Torsdage 17:30-18:30 i KU:BE – KU:BE, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Lærke	Hold 302
Årgang 2006-09	SPRING Trænet <i>SPRINGGYMNASTIK for let øvede og øvede drenge og -piger, 10-13 år.</i> – Fredag 15:30-17:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Lærke	Hold 303
Årgang 2002-06	SPRING Teens <i>SPRINGGYMNASTIK for let øvede og øvede teenagere m/k, 13-17 år.</i> – Onsdage 18:30-20:30 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Lærke	Hold 304
Årgang 2001 el. tidligere	Voksenspring <i>SPRINGGYMNASTIK for let øvede og øvede voksne m/k, 18+ år.</i> – Torsdage 20:00-22:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: (kommer senere)	Hold 380



Gymnastik & motion - ÅBEN

Årgang 2002-09	AKRO Gym GYMNASTIK & AKROBATIK for børn og unge m/k, mixniveau, 10-17 år. – Onsdage 19:00-21:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Charlotte	Hold 701
Årgang 1969 el. tidligere	HR Motion MOTIONSGYMNASTIK for modne herre, 50+ år. – Tirsdage 15:00-16:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Boje	Hold 750

IG

AFDELING FOR IDRÆTSGYMNASTIK

Idrætsgymnastikken er i centrum i Hermes. Blandt vores hold finder du alt fra udvalgte talent- og elitehold over åbne begynderhold for voksne. Vores yngste talenter er 4 år, mens vores ældste aktive konkurrerende idrætsgymnaster er i 30-erne og vores motionistidrætsgymnaster 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.

- **Idrætsgymnastik for alle - IGA**

På vores IGA-hold trænes der idrætsgymnastik med fokus på triks, styrke og godt samvær

- **Kvindelig idrætsgymnastik, konkurrence - KIG K**

Vores KIG K-hold træner målrettet med trinsystemets øvelser og stiller til regionale konkurrencer

- **ELITE ♀ ♂**

Kvindelig idrætsgymnastik - KIG E

Mandlig idrætsgymnastik - MIG E

Vores KIG E- & MIG E-hold træner mod eliten. De yngste gymnaster konkurrerer i trinsystemet både regionalt og nationalt. De dygtigere pige- & damegymnaster stiller op i GymDanmarks elitespor enten som youth-, junior- eller seniorgymnaster. Ligeledes konkurrere de dygtigere drenge- & herregymnaster frie øvelser som youth-, junior- eller seniorgymnaster. HERMES' elitegymnasterne deltager i relevante nationale test med henblik på udtagelse til landsholdsbruttotrupperne.

Skriv til Info@hermesgf.dk hvis du tidligere har lavet idrætsgymnastik og gerne vil til prøvetræning.

Vil du gerne lave idrætsgymnastik for sjov og få god motion, kan du frit tilmelde dig et af vores åbne idrætsgymnastik for alle-hold. Skriv til os på Info@hermesgf.dk, hvis du er i tvivl om hvilket åbne hold, du skal vælge.



Idrætsgymnastik for alle - ÅBEN

Årgang 2012-13	KIG Start I <i>IDRÆTSGYMNASTIK for begynderpiger, 6-7 år.</i> – Onsdage 16:00-17:30 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Emma	Hold 401
Årgang 2010-11	KIG Start II <i>IDRÆTSGYMNASTIK for begynderpiger, 8-9 år.</i> – Søndage 13:30-15:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Signe	Hold 402
Årgang 2003-09	KIG Gym <i>IDRÆTSGYMNASTIK for begyndere og let øvede piger, 10-16 år.</i> – Lørdage 13:00-15:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Anna	Hold 640
Årgang 2012-13	MIG Start I <i>IDRÆTSGYMNASTIK for begynderdrengene, 6-7 år.</i> – Mandage 15:30-17:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Valdemar	Hold 501
Årgang 2010-11	MIG Start II <i>IDRÆTSGYMNASTIK for begynderdrengene, 8-9 år.</i> – Onsdage 17:00-18:30 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Sigurd	Hold 502
Årgang 2003-09	MIG Gym <i>IDRÆTSGYMNASTIK for begyndere og let øvede drenge, 10-16 år.</i> – Mandage: 19:00-21:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Trygve	Hold 650
Årgang 2003 el. tidligere	IG Vox <i>IDRÆTSGYMNASTIK for voksne m/k begyndere og let øvede, 16+ år.</i> – Tirsdage 20:00-22:00 i HERMES – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Rasmus	Hold 680



Kvindelig idrætsgymnastik, konkurrence

Årgang 2009-12	KIG Fortsætter <i>IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 7-10 år.</i> 5 timer pr. uge 2 træningsdage i HERMES Onsdage 16:00-18:30 Søndage 13:00-15:30 - HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg - Ansvarlig træner: Martha	TRIN 1-3, regionalt	Hold 411
Årgang 2009 el. tidligere	KIG Videre I <i>IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 9+ år.</i> 8 timer pr. uge 3 træningsdage i HERMES Tirsdage og Torsdage: 16-18.30 Søndage 15.00-18:00 - HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg - Ansvarlig træner: Clara Julie	TRIN 3-5, regionalt	Hold 421
Årgang 2006 el. tidligere	KIG Videre II <i>IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 13+ år.</i> 8 timer pr. uge 3 træningsdage i HERMES Tirsdage og Torsdage: 18.00-20.30 Søndage 15.00-18:00 - HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg - Ansvarlig træner: Clara Julie	TRIN 3-5, regionalt	Hold 422
Årgang 2008 el. +dligere	KIG Trænet <i>IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 9+ år.</i> 9 timer pr. uge 3 træningsdage i HERMES Mandage, Onsdage og Torsdage 16:30-19:30 - HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg - Ansvarlig træner: Mia	TRIN 6, regionalt, nationalt	Hold 431
Årgang 2001 el. tidligere	KIG Masters <i>IDRÆTSGYMNASTIK for rutinerede og selvtrænende kvinder, 18+ år.</i> 3+ timer pr. uge 1+ træningsdage i HERMES Tirsdage 19-21 (samt varierende tider) - HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg - Ansvarlig koordinator/træner: HOLBECH (holdet er primært selvtrænende)	Masters	Hold 480



Kvindelig idrætsgymnastik, ELITE

Årgang 2012-14	Aspirant TALENTRETTET IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 5-7 år. – 4 timer pr. uge 2 træningsdage i HERMES Man- & onsdage 16.00-18:00 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Bea	TRIN 1-2, regionalt	Hold 450
Årgang 2012 el. tidligere	TalentSpirer TALENTRETTET IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 7+ år. – 8 timer pr. uge 3 træningsdage i HERMES Tirsdage 15:30-18:30 Torsdage 15:30-18:00 Fredage 15:30-18:00 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Bea	TRIN 3-4, regionalt + nationalt	Hold 455
Årgang 2011 el. tidligere	Talent ELITERETTET IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 8+ år. – 11,5 timer pr. uge 4 træningsdage i HERMES Tirs- & torsdage 16.00-19:00 Fredage: 15.30-18.00 Søndage 10:00-13:00 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Mikala	TRIN 4-5, regionalt + nationalt	Hold 460
Årgang 2008 el. tidligere	PreElite ELITERETTET IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 9+ år. – 16 timer pr. uge 5 træningsdage i HERMES Mandage og Tirsdage 17:00- 20:00 Ons- & fredage 16:30-19:30 Lørdage 10:00-14:00 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Anna	TRIN 5-7, regionalt + nationalt	Hold 465
Årgang 2009 el. tidligere	ELITE ELITE IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte piger, 10+ år. – Op til 19 timer pr. uge Op til 6 træningsdage i HERMES Mandage, Tirsdage of Torsdage 17:00-20:00 Fredage 16:30-19:30 Lørdage 10:00-14:00 Søndage 10:00-13:00 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Børge	TRIN 8+, JCoP, CoP Reg., nat., int.	Hold 475



HERMES er en talentorienteret idrætsgymnastikklub med fokus på bæredygtighed, tradition og glade gymnaster.

Mandlig idrætsgymnastik, ELITE

Årgang 2011-13	Aspirant TRIN 1-2 Hold 550 <i>TALENTRETRETET IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte drenge, 6-8 år.</i> – 5 timer pr. uge 2 træningsdage i HERMES Tirsdage 16:30-19:00 Søndage 12:00-14:30 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Mads
Årgang 2010 el. tidligere	Talent TRIN 3-4 Hold 560 <i>ELITETRETRETET IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte drenge, 9+ år.</i> – 9 timer pr. uge 3 træningsdage i HERMES Man- & onsdage 16:30-19:30 Lørdage 14:00-17:00 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Frederikke
Årgang 2009 el. tidligere	PreElite TRIN 5+ Hold 565 <i>ELITETRETRETET IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte drenge, 10+ år.</i> – 13 timer pr. uge 4 træningsdage i HERMES Tirs- & torsdage 17:00-20:00 Lørdage 14:00-17:00 (samtræning m. Talent) Søndage 14:00-18:00 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Jeppe
Årgang 2009 el. tidligere	ELITE TRIN 7+, JCoP, CoP Hold 575 <i>ELITETRETRETET IDRÆTSGYMNASTIK for udvalgte drenge, 10+ år.</i> – 16+ timer pr. uge 5+ træningsdage i HERMES Mandage 18:00-21:00 Tirs-, tors- & fredage 17:00-20:00 Lørdage 10:00-14:00 – HERMES, Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 43, 2000 Frederiksberg – Ansvarlig træner: Manuel

Denne holdplan er vejledende og justeres løbende.

