GIF NYT

DECEMBER 2022

I GIF Nyt kan du bl.a. læse om

- Nyt fra bestyrelse og udvalg, bl.a. jubilæumstilbud
- Rekordaftale med Sport 24 Aalborg City
- Marianne Nørgaard blev Årets GIF'er
- Nytårs gåtur 1. januar
- og andre nyheder fra GIF

Bestyrelse

Formand, Peer Kristensen, tlf. 25270013, pk@gudumholm-if.dk

Kasserer, Simon Kristensen, tlf. *53544732*, kasserer@gudumholm-if.dk

Ulrik Høyer Kold, tlf. 24408448, uhk@gudumholm-if.dk

Thomas Kloster Sørensen, tlf. 23845949, tk@gudumholm-if.dk

Linda Klungsøyr Thomsen, tlf. 24920434, lik@gudumholm-if.dk

Fitnessudvalg

Formand, Rasmus Lind Ravn, tlf. 20910468, rlr@gudumholm-if.dk

Fodboldudvalg

Formand, Preben Thomsen, tlf. 41546610, pt@gudumholm-if.dk

Gymnastikudvalg

Formand, Joan Nielsen, tlf. 61654326, jmn@gudumholm-if.dk

Stadionudvalg

Formand, Jan Sulkjær, tlf. 40280498, js@gudumholm-if.dk

Du kan finde alle GIFs trænere og ledere via www.gudumholm-if.dk
Følg også GIF på www.facebook.com/gudumholm-if

Støt GIF som passiv medlem

Hvis du gerne vil støtte GIF, men ikke selv dyrker idræt, kan du tilmelde dig som passivt medlem i GIF.

Dermed signalerer du, at du anerkender de mange frivilliges store indsats og GIF's rolle i lokalsamfundet.

Du er samtidig med til at støtte GIFs ca. 650 medlemmer i Fitness, Fodbold, Gymnastik og Outdoor.

Du vælger selv dit beløb men typisk beløb er i niveauet 100 kr. 200 kr. eller 300 kr. ja op til 500 kr. ☺

Beløbet kan overføres til/indbetales på GIF's konto i Spar Nord Vejgaard: 9128212000635 med dit navn i reference. Du kan også betale via MobilePay på tlf. 63452.

På forhånd tak for din støtte til GIF.

Bestyrelsen

Status fra GIFs bestyrelse

GIF har netop rundet de 89 år og det betyder jo så at vi kan fejre 90-års jubilæum i 2023. Og det håber vi på, at mange vil være med til at fejre ved flere lejligheder.

Det er altså rigtig mange år, at fællesskabet omkring GIF har været en kæmpe drivkraft i vores dejlige lokale samfund – båret af medlemmer og stærke frivillige kræfter.

Og netop at være frivillig i Gudumholm og omegn er nøglen til det hele og hermed glæder vi os til at byde flere frivillige velkommen indenfor i GIF. Intet kommer af sig selv og det er nødvendigt med en naturlig udskiftning og udvikling, at der kommer ny energi og synspunkter ind. Og at drive en aktiv idrætsforening med 4 forskellige motionstilbud, eget motionscenter, stadion, klubhus, idrætsuge, motions events og hele den tekniske og kommunikationsmæssige side gør, at der er brug for mange frivillige til at drive butikken.

Så vi efterlyser altid ressourcepersoner, som vil gøre noget for sig selv, sine børn og andre indenfor f.eks.

- HR/personaleledelse (frivillige)
- Hjemmeside/Facebook/klubblad
- Sponsorarbejde
- Events, f.eks. idrætsuge, jubilæum, motionsløb, cafe, nye tiltag m.m.

Så hvis det er for dig, så tøv ikke med at kontakte GIFs ledelse.

På det sportslige område går det ganske godt i GIF: Gymnastikken kører godt med flotte medlemstal og rekord til pizza-spring i oktober. Nu starter så forberedelserne til opvisningen lørdag 12. marts 2023.

Fodbolden klarer sig med en harmonisk herreseniortrup, som sluttede i toppen af serie 3. Kvindeholdet klarede sig også godt med mange tætte kampe 😊 Men i de mindste årgange, ser det meget sløjt ud og vi håber at nogle flere frivillige/forældre, vil hjælpe med opstart af de mindste fodboldspillere i Gudumholm.

I Outdoor kører det rigtig godt med løbeholdene og vi håber at få gang i endnu flere løbere – alle kan være med. Uanset nuværende "form" 😊 Desværre måtte vi opgive gå-holdene, hvilket er rigtig ærgerligt. Men 1. januar arrangerer vi så en fælles nytårsgåtur i lokalområdet, hvor vi håber at mange har lyst til lidt frisk luft "dagen derpå"

Endelig har vi vores lokale motions-center med mange gode tilbud og holdtræning. Og som et af de få steder i samfundet sænker vi nu priserne i 2023 og gør det muligt for 14-årige at blive medlem. Læs mere her i GIF Nyt om nyheder og flere tiltag i de 4 idrætsgrene.

fortsættes

fortsat – status fra GIFs bestyrelse

Hvad sker der så i 2023?
GIFs 4 idrætsgrene kører videre med mange gode tilbud om motion og idræt.

Nyt sponsorkoncept 2023 - 2025
GIF har netop præsenteret nyt sponsorkoncept for 2023-2025 og det vigtige arbejde med forlængelser og nytegning er startet. Heldigvis har vi mange års goodwill og troværdighed og vi oplever stor opbakning fra vores sponsorer og samarbejdspartnere. Der er plads til flere, så sig endelig til, hvis du kender nogen, som vil være med som sponsor og partner i GIF.

Vi arbejder også fortsat projektet Multi Arena med sidevogn. Den oprindelige plan var oprindelig en 8-mands fodboldbane og et nyt motionsområde foran klubhus og motionscenter. Men det er for det første blevet meget dyrere og dels mangler vi nogle stærke kræfter til at styre projektet. Så måske det droppes pga af penge og manglende frivillige og det vil jo være ærgerligt. Måske projektet drejes i en anden form, så det udelukkende kommer til at handle op at opgradere hele vores motionscenter – sikkert også med udendørs motion/tilbygning og andre forbedringer i klubhus m.m.

Idrætsugen 30/6 - 8/7 2023
Vi havde en idrætsuge i år med rekord omsætning og besøgstal. Og den opbakning følger vi op på med en jubilæumsidrætsuge fra 30. juni til 8. juli, hvor der sikkert vil være flere nye tiltag og samtidig de populære klassikere. Vi vil som noget nyt holde et inspirerende kick off møde i slutningen af januar, hvor interesserede kan komme med gode ideer og deltage, så vi igen kan få et stærkt program fyldt med aktiviteter på stadion i 9 dage. Så husk lige at få styr på sommerferien, så hele familien er klar til idrætsugen 2023 ☺

Ellers vil vi i løbet af året markere vores jubilæum ved flere lejligheder og starter allerede 1. januar med en fælles nytårsgåtur i lokalområdet. Der er Jubilæums Vintermaraton, Jubilæums Gymnastikopvisning, Idrætsuge og så forventer vi at kunne gentage en succes fra år tilbage med halfest/julebal i Gudumholm Skolehal – sandsynligvis lørdag 4. november.

Så det går godt i GIF med mange aktiviteter, der er 90-årsJubilæum i 2023 og nye frivillige er velkommen i GIF.

Tak for støtten og opbakningen til GIF. Og husk nu at deltage og støtte det lokale handels- og lokale foreningsliv. Det betaler sig for os alle sammen.

Med ønske om en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Bestyrelsen

Jubilæums Nytårs Gåtur
Søndag 1. januar kl. 13.00

Frisk luft og herligt selskab. Lyder det ikke tillokkende?

GIF fylder 90 år i 2023 og vi starter årets første dag med en frisk gåtur i lokalområdet
Tag familien og naboen under armen, pak barnevognen, sæt snor på hunden og gå med ud i det friske skønne vejr i vores skønne lokalområde.

Vi går i et tempo der passer den pågældende gruppe.
Efter gåturen er GIF vært ved et glas bobler, sodavand og kaffe/the og i klubhuset.

Det er gratis at deltage - bare mød op ved GIFs klubhus inden kl. 13.00 😊

Marianne og Berit

GIF Outdoor

Støt GIF, når du tanker benzin OK

Når du har et OK Benzinkort, der er tilknyttet GIF, så støtter du GIF. Det betyder flere penge i klub-kassen – til gavn for GIFs medlemmer. I 2022 har GIF modtaget over 21.000 kr. fra OK-aftalen.

Har du endnu ikke et OK-kort, så kan du bestille det i Dagli'Brugsen Gudumholm. Tak for støtten ☺

"Årets GIF'er" 2022 er Marianne

Den fornemme titel som "Årets GIF'er" tildeles årets leder i GIF. Og i år blev det Marianne Nørgaard, som fortjent modtog titlen

Årets GIF'er blev uddelt første gang i 1988 og tildeles en eller flere personer, der på en særlig positiv måde har gjort en ekstraordinær indsats for GIF over en længere periode eller i det pågældende år.

Det er bestyrelsen, der vælger ud fra de indstillede kandidater og formand, Peer Kristensen kunne til GIFs træner/ lederfest motivere dette års prisvinder med følgende flotte ord:

"Marianne Nørgaard har de senere år været begrebet 'Tordenskjolds soldater'. Der er aldrig et nej i hendes mund, og hun står altid klar til at yde en ekstraordinær indsats. Marianne er nomineret fordi hun gennem en lang årrække har været aktiv som instruktør i GIF Fitness, har taget en stor tørn i Fitness-udvalget og sidenhen også i GIF Outdoor med løb. Marianne deltager flittigt i webinarer for at få nye perspektiver på foreningsfitness og finde inspiration til, hvordan der kan ske fornyelse i GIF-fitness. Under COVID-19 nedlukningerne tog hun en stor tørn med at gennemføre hyppige stikprøvekontroller, og dukkede op til de meget hyppige møder i Fitnessudvalget under nedlukningen.

2022 er heller ingen undtagelse – også her ydede Marianne en ekstraordinær indsats. Blandt andet var Marianne en stor drivkraft i planlægningen af mini OCR-løbet under idrætsugen, og var kontinuerligt at finde som frivillig under hele idrætsugen.
Så det er naturligvis fortjent, at Marianne Nørgaard er "Årets GIF'er 2022".

Marianne fik flot statuette og blomster

I år var der i alt 3 nominerede og de to øvrige var Lisa Weikert Larsen fra GIF Gymnastik og Fitness og Laila Kristensen fra GIF Outdoor og aktivitetsudvalg i idrætsugen.

GIF ønsker et stort tillykke til Marianne for hæderen og til Lisa og Laila for nomineringen.

Rekordaftale med Sport 24

Begge parter er glade for samarbejdet og det resulterer nu i, at GIF og Sport 24 (Aalborg City) netop har forlænget den største enkeltstående sponsoraftale i GIFs 89-årige historie. Aftalen gælder frem til 2025 og dermed kommer samarbejdet til at vare i mindst 12 år.

GIF har de sidste 9 år haft en glimrende aftale med Sport 24 i Bredegade og Hummel, som begge har et stærkt brand. GIF kan i 2023 fejre 90-års jubilæum og vi er glade for at det sker sammen med Sport24 og Hummel, så vi både glade og stolte over at vi er nået til enighed om en forlængelse af aftalen.

Ejer af Sport 24 i Bredegade Aalborg City, Kent Nielsen er også glad for samarbejdet og forventer, at GIFs tilstedværelse i Gudumholm-Storvorde-området også gør, at han håber på at booste omsætningen:

"GIF er en seriøs samarbejdspartner og en veldrevet idrætsforening med over 100 frivillige ledere/trænere og laver mange aktiviteter og events, som vi gerne vil være en del af. Vi glæder os til at forlænge dette samarbejde"

Kent Nielsen og Peer Kristensen giver hinanden hånd på en ny 3-årig aftale

Sport 24 er Danmarks største sportskæde og Sport 24 Bredegade Aalborg City er en af 35 franchise butikker under Sport 24.

GIFs aftale med Sport 24 og Hummel indebærer bl.a. at klubbens hold og ledere/instruktører fortsat optræder i Hummeltøj og ligeledes at GIFs medlemmer 650 medlemmer indenfor Fitness/motion, gymnastik, outdoor løb og fodbold opnår en del fordele og rabataftaler.

SPORT 24 AALBORG CITY

hummel

GUDUMHOLM IF 33 IDRÆTSFORENING

GIF Outdoor

GIFs populære løbefællesskab

GIF Outdoor er herligt fællesskab, hvor vi hygger og løber sammen 😊. Om du aldrig har løbet, er ude af løbeform, løber lidt eller måske meget – der er plads hos os.

Vi har et hold til dig
Vores værter sørger for et passende niveau og pauser, så alle kan være med.

- **"Løbeskole"** - vi starter helt fra bunden og bygger stille og roligt op mod dit mål.
- **"Hyggeløbere"** – løber/går/samler op i typisk i 50-60 minutter
- **"Langløberne"** – mere erfarne, ønsker at løbe hurtigere og længere

Hvor og hvornår løber vi?
Vi mødes på Gudumholm Stadion mandag kl. 17.15 (Løbeskolen kl. 18.20) og torsdage kl. 18.20 og fordeler os ud på hvert vores "hold" og suser ud i lokalområdet.
Vi mødes ofte igen efter en lille times tid og siger tak for i dag til hinanden.

Sker der andet end bare løbetræningsaftener?
Ja, det gør der 😊 Bl.a. har vi netop afviklet Juleløb, et rundeløb i Gudumholm by, og afsluttet med gløgg og æbleskiver i klubhuset. Som noget nyt tilbyder vi kommende måneder også løbe-styrke-træning – ugentligt ca. 30 min. styrketræning med fokus på løb, som foregår i vores skønne lokale motionscenter GIF Fitness.

Sidste træningsaften inden jul har vi pakkespil – et traditionelt pakkespil med den lille detalje, at for hver gang man slår med terningerne, skal man ud at løbe på en lille rute – og måske "stjæle" pakker fra hinanden på ruten 😊. Bagefter hygger vi i skønne lokaler hos Casa Vinho.

Og så starter vi et nyt løbeskole-hold igen 2.januar, hvor vi håber at flere superseje og glade nyløbere har lyst til at være sammen med os 😊

Og ligesom tidligere år arrangerer vi igen motionsløbet Vinterhalvmaraton med distancer fra 5 til 42 km. Denne gang bliver det 1. weekend i marts, så sæt allerede nu et stort **X** i din kalender.

Yderligere information om GIF Outdoor kan findes på www.gudumholm-if.dk, hvor du også kan tilmelde dig.

GIF Outdoor

God gymnastikstart

I GIF Gymnastik kan vi se tilbage på en god sæsonopstart. Det er altid spændende at starte gymnastik-sæsonen op efter en dejlig lang sommerferie. Der skal både planlægges holdplaceringer, det vil sige tid og sted, og det skal passes ind i forhold til de frivillige instruktører, så de både kan nå skole, arbejde og (andre) fritidsaktiviteter. Det er et puslespil, som dog løser sig hvert år. Og så er det bare at vente og se om vi også er så heldige, at vi kan få gymnaster på holdene.

I år har vi oplevet en stor fremgang på nogle af børneholdene. Men i den anden ende af skalaen har vi desværre også været nødt til at lukke nogle af vores voksenhold. Vi har sagt "på gensyn" til vores voksen rytmehold, og seniorhold. Vi har planer om at genstarte begge hold til næste sæson.

I ugen op til efterårsferien havde vi travlt med at forberede årets tilløbsstykke – Pizzaspring. Vi havde både fuldt hus og en venteliste og 110 friske børn mellem 0. og 7. klasse, var derfor samlet til en aften med spring, leg og pizza. Vi startede med fælles opvarmning, imens de pizza-frivillige sørgede for at pizzaerne blev gjort klar og sodavand sat frem. Så blev de 4 ældste hold sat i gang med springøvelser og de to mindste hold blev sendt ud for at spise pizza. Efter en halv time byttede vi rundt, så havde alle fået prøvet alle springbanerne og alle havde fået lækker pizza.

Vi sluttede af med fri leg og en mini-opvisning fra en af de ældste springere som viste os nogle vilde spring i trampolinen, blandt andet en dobbelt salto, som man kan lære at lave på vores ældste springhold, Båndby-gymnasterne. Det var en dejlig aften med nogle rigtig søde børn, som bare gav den gas og udfordrede sig selv. Vi glæder os allerede til fredag før efterårsferien næste år, hvor vi gentager succesen.

Her midt i december har så hold de populære juleafslutninger og holder juleferie og starter igen i uge 2.

Til foråret – helt præcist lørdag 11. marts 2023, kan vi se frem til vores egen store "90-års jubilæums opvisning" i Båndbyhallen. Her vil alle holdene give opvisning for forældre, søskende, familie og venner. En opvisning som vi allerede nu er ved at forberede og øve på. Så det glæder vi os meget til.

Gymnastikudvalget

GIF Fitness er populært

Når vi kigger tilbage på 2022, har det været et populært år med glade omkring 150 glade medlemmer i dit lokale motionscenter "GIF Fitness".
Vi har udover driften af motionscenteret også haft flere arrangementer/events, bl.a.

- "Gudumholm i form"
- "Fitness event med vinsmagning"
- "Mini OCR-løb" i idrætsugen
- "Tour de Gudumholm" i idrætsugen.

Jubilæumsåret 2023 vil blive kickstartet med en række planlagte aktiviteter i det nye år:

Nytårs Bike event lørdag 7. januar 2023 kl. 9.30 - 13.30
Så skal der forbrændes jule- og nytårs sul 🚴🚴😅💪 Du kan vælge at cykle 2 timer eller 4 timer. Der vil være snacks og sodavand undervejs.
Tilmelding sker i Conventus. Ikke-medlemmer kan deltage for 50 kr. ved at kontakte fitness@gudumholm-if.dk

TryDay søndag 15. januar kl. 10 - 13.00
hvor der er mulighed for at komme og prøve et udsnit af vores forskellige hold gratis. Varighed pr. hold ca. 25 min. Samt prøve vores motionslokale og snakke med instruktørerne.

KICKSTART 2023
"Kom godt i gang med motion" er et 8 ugers forløb, som løber fra 11. januar til 1. marts. Har det knebet med at komme i gang med motion igen efter en pause, Corona, graviditet, skade eller en helt anden årsag. Nu får du muligheden for at komme godt i gang med ugentlig træning med "kom godt i gang holdet" og fri træning på de "normale hold".

Du får en varieret og inspirerende træning i en lille gruppe. Effektiv træningsform med fokus på både kondition, udholdenhed og styrke. Træning med vægte, egen kropsvægt, koordination, coretræning og puls.

Pris: Kun 299 kr. ikke-medlem af GIF Fitness og kun 149 kr. for nuværende medlem af GIF Fitness.
Valgfrit tilbud: Bodyanalyse start & slut

fortsættes

fortsat

GIF Fitness er populært

Vi har en lukket Facebook gruppe, hvor vi motiverer, inspirerer og deler praktisk info. Tilmelding på GIFs hjemmeside under Fitness, "tilmelding og betaling" og vælg "Kom godt i gang med motion" Tilmeldingsfrist senest onsdag 4. januar 2023. Der er 8 pladser, så det er først til mølle.

90-års jubilæums medlems tilbud i 2023
Vi har siden åbningen af GIF Fitness haft uændrede kontingentsatser i GIF Fitness.

Nu justerer vi kontingentsatserne og modsat andre prisstigninger i samfundet er det nu langt billigere at være medlem i Fitness. Vi har nemlig et særligt jubilæumstilbud, så satserne fra 24/12 og i hele 2023 kun er

- **1.500 kr. for årskontingent** (før 1.800 kr.)
- **1.000 kr. for halvår** (før 1.200 kr.)
- **550 kr. for kvartal** (før 675 kr.)

Samtidig åbner vi op for, at 14-årige kan blive medlem af GIF Fitness uden følgeskab af forældre. Så prik en 14-årig på skulderen, og spørg om GIF-Fitness var noget for dem – måske et gavekort i julegave. Og apropos julegave ...

Mangler du en julegave?
Så giv et medlemskab til GIF-Fitness
Frem til 24/12 kan du købe en julegave til en du holder af i form af et gavekort til GIF Fitness. Priserne er nævnt ovenfor og medlemskab skal registreres inden 30/12.
Kontakt Fitnessudvalget, så hjælper vi med dette, så du er klar til juleaften med gaven 😊

Så vi er klar til nye medlemmer i træningsrummet eller holdtræningen:

- Indoor cycling (spinning)
- Cirkeltræning
- Kombi hold (indoor cycling og styrke)
- HIIT/Tabata
- Funktionel træning
- MBL
- Yoga
- Sundhedsidræt for seniorer

Se også mere på GIFs hjemmeside:
www.gudumholm-if.dk
Tøv ikke med at kontakte os via fitness@gudumholm-if.dk

Og vores dygtige instruktører er klar til at hjælpe flere ind i GIF Fitness fællesskabet.
God jul og "stærkt nytår" 😊

Fitnessudvalget

Det muntre GIF hjørne

NAP OG NYT

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANNN

BRYLLUPSBILLEDER

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

God jul...! ☺

GOD JUL

COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN

GIF PARTNER

spar nord

SPORT 24
AALBORG CITY

OK

Aalborg Forsyning

hummel

GULDSPONSOR

Dagli' Brugsen Gudumholm

Gudumholm Blomster

deko manden
98 31 88 41

LIMFJORDS
danske rodfrugter a/s

NØRGAARD SERVICE
- Ejendomsservice
- Have & Vintertjenester
- Freelance Montage
- Entreprenør & Byggeopgaver

Michael Nørgaard Mørkeberg 25 32 11 23

WAGNER
ANLÆG OG HAVEDESIGN

Marine Engineering
SERVICE AROUND THE WORLD
www.marine-engineering.dk Tel: +45 2211 1599

GULDSPONSOR

Dit autocenter STORVORDE

Flügger Farver Storvorde
Malermester
Iben Gram Foldager
40 58 23 78
iben@maler-oh.dk

VejeVVS
Telefon: 2060 5616

Murerfirmaet Hassing ApS
Murer- Kloakmester
v/ Christian Hassing
98 31 83 91
20 32 99 11
www.murerfirmaethassing.dk

Sejlflod Hotel
98 31 63 26

Kop & Kande
elsker godt kram
Jørgensmindevej - Klarup

Airbrushshop Danmark

Skanego

Ford Indkilde

MURERMESTER
KURT PEDERSEN ApS
TLF. 98 33 94 40 / 40 51 14 40

Aalborg Bilsyn

JELLESEN-TAG ApS
512 43 648
www.jellesen-tag.dk

SoLo Grafisk A/S
SOLO Grafisk Univers

ZENFOTO

GULDSPONSOR

Lars Bloch Briller

TØMRER OG SNEDKERFIRMAET
POUL MORTENSEN aps
Korinthvej 1 · 9220 Aalborg Øst
TLF. 98162812
www.poul-mortensen.dk

GRØNBORG A/S
Sondrup & Poulsen—el
DØGNSERVICE 96 34 37 00
www.gronborg-el.dk

SPAR
ÅRESTRUPVEJ 2, 9000 AALBORG

Nybolig
Palle Ørtoft
Vejgaard
Hadsundvej 59
9000 Aalborg
Tlf. 9810 3322
Gug
Vissevej 2
9210 Aalborg SØ
Tlf. 9814 9544

Vejgaard Tæppemontering
HADSUNDVEJ 64-68
9000 AALBORG
TLF. 98 13 94 99
Se vores hjemmeside: www.vejgaard-tm.dk

SØLVSPONSOR

KONGERSLEV TRÆLAST & BYGGECENTER
et byggecenter, lidt udover det sædvanlige!!!
Syrenvej 6, 9293 Kongerslev • Tlf. 98 33 14 22

Casa Vinho

KØRESKOLEN I CENTRUM
Storvorde & Aalborg
Thomas Mortensen 20 90 1111

TØJ- og EVENTPONSOR

SPORT 24
AALBORG CITY

TV SIFA BINGO

spar Nord

hummel

Carlsberg

privatsikring

BREAKING NEWS

Jubilæums tilbud i dit lokale lækre motionscenter

Lavere kontingenter i 2023 og 14-årige kan nu blive medlem

Vi har siden åbningen af GIF Fitness haft uændrede kontingentsatser i GIF Fitness. Så i anledningen af GIFs 90-årige jubilæum i 2023 justerer vi kontingentsatserne ned, så det i 2023 bliver langt billigere at være medlem i Fitness. Vi har nemlig et særligt jubilæumstilbud, så satserne fra 24/12 og i hele 2023 kun er

- **Kun 1.500 kr. for årsmedlemskab** (før 1.800 kr.)
- **Kun 1.000 kr. for halvårsmedlem** (før 1.200 kr.)
- **Kun 550 kr. for kvartalsmedlem** (før 675 kr.)

14-årige kan nu blive medlem i GIF Fitness
Samtidig åbner vi op for, at 14-årige i 2023 kan blive medlem af GIF Fitness, så prik endelig til en 14-årig – eller snart 14-årig - måske et gavekort i julegave?

Mangler du en julegave? Så giv et medlemskab til GIF-Fitness

Frem til 24/12 kan du købe en julegave til en du holder af i form af et gavekort til GIF Fitness. Priserne er nævnt ovenfor og medlemskab skal registreres inden 30/12.

Kontakt Fitnessudvalget, så hjælper vi med dette, så du er klar til juleaften med gaven

Fitnessudvalget