

Kom i form i din lokale idrætsforening

Håndbold · Gymnastik · Senioridræt



Program for sæsonen 2016/2017



Gymnastik

Motion for hele familien: Velkommen til gymnastiksæson 2016 – 2017.

Vi hjælper dig med at komme i god fysisk form og opnå øget velvære.

Lad dig friste: Igen i år tilbyder vi et stort og varieret udvalg af motions-former for børn, unge og voksne. Se dette program igennem, og udvælg det hold du synes bedst om, og tilmeld dig så på www.sif-hg.dk. - Klik ind på fanebladet GYMNASTIK OG MODERNE PARDANS.

Forbehold: Ret til ændringer i hold og træningslokaliteter forbeholdes.

Børnehold						
Forældre/Barn	2-3 år	Mandag	16.30 – 17.20	Hold 10	Drengesal	kr. 540
Forældre/Barn	3-4 år	Mandag	17.30 – 18.20	Hold 11	Drengesal	kr. 540
Forældre/Barn	2-3 år	Onsdag	16.30 – 17.20	Hold 12	Drengesal	kr. 540
Forældre/Barn	3-4 år	Onsdag	17.30 – 18.20	Hold 13	Drengesal	kr. 540
Børnegymnastik	4-5 år	Onsdag	16.30 – 17.20	Hold 14	Pigesal	kr. 540
Børnegymnastik	5-6 år	Onsdag	17.30 – 18.20	Hold 15	Pigesal	kr. 540

Ungdomshold						
Leg & MGP	6-10 år	Tirsdag	17.00 – 17.50	Hold 16	Pigesal	kr. 540
Showdance	10-16 år	Tirsdag	18.00 – 18.50	Hold 17	Pigesal	kr. 540

Springhold						
Piger/Drenge	6-10 år	Torsdag	16.30 – 17.35	Hold 18	Drengesal	kr. 670
Piger/Drenge	10-16 år	Torsdag	17.45 – 18.50	Hold 19	Drengesal	kr. 670

Zumba - Yoga						
Zumba		Onsdag	19.00 – 19.50	Hold 22	Pigesal	kr. 750
Hatha Yoga		Mandag	16.45 – 18.05	Hold 23	Pigesal	kr. 890
Hatha Yoga & De 5 Tibetanere		Mandag	18.15 – 19.35	Hold 24	Pigesal	kr. 890

Gymnastik

Gymnastiksæson: Løber fra 1. september 2016 til 1. april 2017.

Der er ikke træning i ugerne 42 og 52 i 2016 og i uge 7 i 2017.

Foreningens opvisning finder sted lørdag den 1. april 2017.

Træningsperiode: Inkluderer lukning ved skoleferier, helligdage og evt. lukninger foretaget af kommunen. I en træningstime er indbefattet opstilling, afrydning af evt. redskaber og omklædning, i alt ca. 10 minutter.

Træningssted: Gymnastiksalene og svømmehallen på Skovlunde Lokalkontor, Torvevej 19. Springhold evt. i KAS Hallen Ejbyvej 35, 2740 Skovlunde

Tilmelding: Du tilmelder dig via vores hjemmeside www.sif-hg.dk.

Damemotion - Herremotion - Pilates						
Kondi & Styrke "For Qvinder"	Tirsdag	19.00 – 19.50	Hold 26	Pigesal	kr. 690	
Sved på panden "Damer" *	Torsdag	19.00 – 19.50	Hold 27	Pigesal	kr. 690	
Kostvejledning	Torsdag	20.00 - 20.30	Hold 28	Pigesal	kr. 100	
Motion "For rigtige mænd" *	Torsdag	20.00 – 20.50	Hold 29	Drengesal	kr. 690	
Pilates "For alle"	Torsdag	17.45 – 18.55	Hold 31	Pigesal	kr. 750	
Damer/Herrer "M/K motion"	Tirsdag	17.00 – 18.15	Hold 35	Drengesal	kr. 850	
M/K Seniorer "Sjov motion"	Onsdag	15.00 – 16.20	Hold 38	Pigesal	kr. 650	

* Efterfølgende mulighed for svømning/volleyball

Vandgymnastik						
Damer/Herrer "Aqua-træning"	Tirsdag	20.00 – 20.50	Hold 33	Svømmehal	kr. 690	

Moderne pardans (kun par)						
Let øvede (pr. person)	Tirsdag	20.15 – 21.25	Hold 41	Pigesal	kr. 730	
Øvede (pr. person)	Tirsdag	18.30 – 19.40	Hold 42	Drengesal	kr. 730	
Meget øvede (pr. person)	Tirsdag	19.50 – 21.00	Hold 43	Drengesal	kr. 730	

Håndbold

Boldspil giver glæde: Har du lyst til at deltage på et af vores hold, møder du blot op til nedenstående træningstid og -sted. Du skal blot medbringe træningstøj og indendørs gummisko. Du vil kunne deltage i træningen nogle gange, inden du skal meldes ind.

Vi tilstræber, at boldspillet giver glæde og samvær. Den enkelte spiller vil ikke kunne gøre det alene, men skal være en del af et team, hvor udvikling af den enkelte spiller vil være i fokus. Men det sociale på banen og uden for banen bliver prioriteret højt.

Har du nogle spørgsmål, kan du kontakte håndboldformand Annette Bennedsen på tlf. 20 20 62 87, eller Ungdomsformand Martin Jönsson på tlf. 22 55 26 82.

Håndboldsæson: Starter op igen den 8. august 2016

Kontingent: Er halvårligt

Træningstider og -steder: Se nedenfor.

Indmeldelse: Du indmelder dig via vores hjemmeside www.sif-hg.dk

U 8 mix	Marcus Nielsen	kr. 430
Mandag:	16.30 – 18.00	Ny Rosenlundhal
Fredag:	16.00 – 17.00	Skovlundehallen
U 10 piger	Rune Stender	kr. 540
Tirsdag:	16.00 – 17.30	Skovlundehallen
Onsdag:	17.00 – 18.00	Skovlundehallen
U 10 drenge	Susanne og Klaus Harlev	kr. 540
Mandag:	16.30 – 18.00	Skovlundehallen
Onsdag:	18.00 – 19.00	Skovlundehallen
U 12 piger	Johan Sølvhøj	kr. 650
Mandag:	18.00 – 19.30	Skovlundehallen
Onsdag:	19.00 – 20.00	Skovlundehallen
U 12 drenge	Thomas Anker, Martin Jönsson	kr. 760
Tirsdag:	17.30 – 19.00	Skovlundehallen
Onsdag:	16.00 – 17.00	Skovlundehallen

Dame senior	Annette Bennedsen	kr 1070
Mandag:	20.00 – 21.15	Skovlundehallen
Onsdag:	20.00 – 21.15	Skovlundehallen
Oldgirls	Helle V. Petersen	kr 870
Onsdag:	20.00 – 21.15	Skovlundehallen
Oldboys	Allan Juncker	kr. 870
Onsdag:	21.15 – 22.30	Skovlundehallen

Håndboldfitness

Håndboldfitness for voksne er en træningsform for både mænd og kvinder, hvor det handler om at styrke kroppen og konditionen, men det er i høj grad også en træningsform, hvor det handler om at have det sjovt. Her er der ingen vindere eller tabere.

Alle kan være med, hvad enten du er høj, lav, tyk, tynd, i god eller dårlig form. Det kræver ligeledes ingen kendskab til alm. håndbold.

Træningen byder på forskellige former for opvarmning, hvor vi får pulsen i gang.

Herefter laver vi tabatha/cirkeltræning og til sidst spiller vi bold på små baner. Bolden er en blød streetbold, og det kræver ingen boldkunnen.

Vi ligger vægt på det sociale og får i den grad styrket vores smilebånd under træningen.

Så tag din mand, kone, veninde, ven, søster eller bror med til en sjov og anderledes træning.

Har du børn, så tag dem bare med. De leger i ribber, med bolde, på madrasser osv. imens vi træner.

Du kan også finde vores gruppe på facebook: Håndboldfitness for voksne, i Skovlunde.

Håndbold fitness	Malene Grønlund	kr 450
Fredag :	16.45 – 18.00	Skovlundehallen

Senioridræt

er for alle M/K der er 60+



Hvad er så Senioridræt:

*Det er opvarmningsgymnastik,
hvor vi kommer ud i alle
led og de fleste muskler bliver rørt.
Efter Senioridrætten kan der tilbydes
forskellige slags aktiviteter, og vi slutter
altid af med kaffe og en hyggesnak.*

Det foregår fra 1. september-31. maj
på følgende steder:

Rosenlundhallen - Sæsonstart: 7. september.
Instruktør: Linda Bergmann

ONSDAG: hold 1 fra kl. 12.25-13.40
hold 2 fra kl. 13.50-15.20

Pris for hele sæsonen: 575 kr.

Skovlundehallen - Sæsonstart: 1. september.
Instruktør: Linda Bergmann

TORSDAG: kl. 11.45-13.45

Pris for hele sæsonen: 575 kr.

Senioridræt - Stavgang - Motions-Linedance
Man er naturligvis velkommen til at komme og prøve.

Vi fortsætter med ***Motions-Linedance***

Den 5. september kører vi videre med tre Motions-Linedance hold i Senioridrætten. Det er en meget fin motionsform, der øger ens motorik og kombinationsevner. Efter en times dans, slutter vi af med kaffe og en hyggesnak.

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 5. september.
Indgang 2 Instruktor: Linda Bergmann

Mandag:

Hold 1 **begyndere/let-øvede**. kl. 09.30-10.30
Hold 2 **let-øvede**.....kl. 10.40-11.40
Hold 3 **øvede**kl. 11.50-12.50

Pris for hele sæsonen: **700 kr.**



Stavgang - Sæson: Hele året rundt
Egne instruktører

TIRSDAG: kl. 9.50 til ca. 11.15

Vi går ud fra P-pladsen på Harrestrupvej ved Morelvej.

Pris for hele året: **300 kr.**

Går du til Senioridræt el. Motions-Linedans er det gratis at gå til Stavgang.

SKOVLUNDE IDRÆTSFORENING

Foreningens ledelse:

Den daglige ledelse:

Formand: Lis Bech Christensen, Tel.: 41 19 36 26

Kasserer: Helle Petersen, Tel.: 61 70 80 66

Sekretær: Vita Larsen, Tel.: 44 94 32 37

Kontaktperson for foreningens Klubmodul:

Ninna Olausson, Tel.: 44 84 65 35, mail: olaussoninna@gmail.com

Håndboldens ledelse:

Udvalgsformand:

Annette Bennedsen, Tel.: 20 20 62 87, mail: jabennedsen@gmail.com

Ungdomsudvalgsformand:

Martin Jönsson, Tel.: 22 55 26 82, mail: kristineogmartin@mail.dk

Gymnastikkens ledelse:

Udvalgsformand:

Bent Mogensen, Tel.: 44 84 30 61, mail: bnm.far.til.fem@gmail.com

Udvalgsmedlemmer:

Erik Pedersen, Tel.: 44 84 11 84

Erik Graff, Tel.: 44 94 87 36

Karen-Margrethe Pedersen, Tel.: 44 84 11 84

Senioridrættens ledelse:

Udvalgsformand:

Bent Jakobsen, Tel.: 44 94 65 27, mail: bentjakobsen46@gmail.com

Udvalgsmedlemmer for Skovlundehallen:

Alex Nielsen, Tel.: 22 74 56 08 · Bente Jensen, Tel.: 51 51 45 13

Herluf Jensen, Tel.: 23 40 80 23 · Hubert Kronholm, Tel.: 20 40 75 90

Birgitte Dellgren, Tel.: 20 99 42 24

Udvalgsmedlemmer for Rosenlund Ny hal:

Bent Jakobsen, Tel.: 44 94 65 27 · Inge Bieber Hansen, Tel.: 61 82 40 42

Steffen Rasmussen, Tel.: 60 78 38 52

Kontaktpersoner i Motions-Linedans:

Inge Bieber Hansen, Tel.: 61 82 40 42 · Bente Jensen, Tel.: 51 51 45 13

Helle K. Hansen, Tel.: 51 22 41 22

Kontaktpersoner i Stavgang:

Steffen Rasmussen, Tel.: 60 78 38 52 · Alex Nielsen, Tel.: 22 74 56 08

Har du spørgsmål til Håndbold, Gymnastik eller Senioridræt!
Så ring blot til en af de i afdelingen ovenstående medlemmer.

Tilmelding finder sted på: **www.sif-hg.dk**