

# Kom i form

i din lokale idrætsforening  
Håndbold - Gymnastik - Senioridræt

Program  
for sæsonen 2024/2025



[www.sif-hg.dk](http://www.sif-hg.dk)





# HÅNDBOLD GYMNASTIK SENIORIDRÆT



Billeder fra  
de tre afdelinger

# Velkommen til Skovlunde Idrætsforening sæson 2024/2025

Skovlunde Idrætsforening (SIF-HGS) blev stiftet den 6. marts 1938, og tilbyder håndbold, gymnastik, og senioridræt.

Igennem årene har vi budt velkommen til mange tusinde motionister af alle mulige typer: Fra babyer til motionister tæt på 100 år, fra nystartede via hyggemotionister til dem der gerne vil spille og motionere på højere niveau. Fra dem der søger et fællesskab, til dem der bruger et fællesskab til at blive bedre. Kort sagt: Her er noget for alle.

Vi er en bredde-idrætsforening, med stor vægt på det sportslige. Samtidig er vi dog en klub med fokus på, at bevægelse skal være sjovt og inspirerende, samt at der er plads til alle - store og små, voksne og børn.

Skovlunde Idrætsforening har en samlet bestyrelse og et aktivitetsudvalg i hver idrætsgren. I alle 3 afdelinger er der mulighed - og brug for - at medlemmerne engagerer sig - det er dét, der kendetegner det danske foreningsliv. Vi har et årshjul i foreningen, hvor vi har nogle store begivenheder:

Skovlunde Idrætsforening har Generalforsamling medio marts 2025 i Skovlunde Kulturhus.

Håndbold-afdelingen har flere klubdage, med masser af kampe i Skovlundehallen.

Gymnastik-afdelingen har den store Afslutningsstævne den 29.03.2025 i Skovlundehallen

Senioridræt har i et stort fællesskab gang i mange ting som f.eks.

Seniorgymnastik, Linedance, Yoga, Stavgang samt Seniorfitness

Lad dig inspirere af mulighederne på de næste sider, og kontakt os for prøvetimer og tilmelding.

Vi glæder os til at se dig til den ny sæson 2024-25

*Robert Jensen*

Formand, Skovlunde Idrætsforening

Håndbold - Gymnastik - Senioridræt



**Inde i bladet:**

**Gymnastik** finder du på side 4 og 5

**Håndbold** finder du på side 6 og 7

**Senioridræt** finder du på 8 og 9

**Foreningens ledelse** finder du på side 11

# Gymnastik

## Motion for hele familien:

Velkommen til gymnastiksæson 2024 – 2025.

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.

Vælg det hold du synes bedst om, og tilmeld dig på **www.sif-hg.dk**.

Klik på fanebladet GYMNASTIK OG MODERNE PARDANS.

| Børne- & ungdomshold             |         |         |               |         |           |         |
|----------------------------------|---------|---------|---------------|---------|-----------|---------|
| Børnespring                      | 5-6 år  | Mandag  | 17.00 - 17.50 | Hold 14 | Drengesal | kr. 595 |
| Børnespring                      | 6-7 år  | Mandag  | 18.00 - 18.50 | Hold 15 | Drengesal | kr. 595 |
| Forældre/Barn                    | 2-4 år  | Onsdag  | 16:00 - 16:50 | Hold 10 | Drengesal | kr. 595 |
| Forældre/Barn                    | 3-5 år  | Onsdag  | 17:00 - 17:50 | Hold 11 | Drengesal | kr. 595 |
| Forældre/Barn                    | 2-4 år  | Torsdag | 16.00 - 16.50 | Hold 12 | Drengesal | kr. 595 |
| Forældre/Barn                    | 3-5 år  | Torsdag | 17.00 - 17.50 | Hold 13 | Drengesal | kr. 595 |
| MGP-Dans & leg                   | 5-6 år  | Tirsdag | 17.00 - 17.45 | Hold 16 | Pigesal   | kr. 590 |
| MGP-Dans                         | 7-8 år  | Tirsdag | 17.50 – 18:35 | Hold 17 | Pigesal   | kr. 590 |
| Showdance                        | 9-14 år | Tirsdag | 18.40 - 19.25 | Hold 20 | Pigesal   | kr. 590 |
| Zumba for voksne                 |         |         |               |         |           |         |
| Zumba                            |         | Onsdag  | 18.30 - 19.20 | Hold 22 | Pigesal   | kr. 825 |
| Vandgymnastik for mænd & kvinder |         |         |               |         |           |         |
| "Aqua-træning"                   |         | Tirsdag | 20.20 - 21:10 | Hold 33 | Svømmehal | kr. 750 |
| Moderne Pardans                  |         |         |               |         |           |         |
| Moderne Pardans øvede            |         | Tirsdag | 19:00 - 20:10 | Hold 41 | Drengesal | kr. 795 |

## Velkommen til SIF-Gymnastik

**Gymnastiksæson:** Løber fra 1. september 2024 til 31. marts 2025.

Der er ikke træning i ugerne 42, 51, 52 i 2024 og i uge 7 i 2025.

Foreningens opvisning finder sted lørdag den 29. marts 2025.

**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, Lokalkontoret, Torvevej 19. Springhold dog UCC-Hallen, Ejbyvej 35, 2740 Skovlunde.

**Forbehold:** Ret til ændringer i hold og træningslokaliteter forbeholdes.

**Tilmelding:** Bindende tilmelding via vores hjemmeside [www.sif-hq.dk](http://www.sif-hq.dk).

| Dame- & herremotion                                 |          |               |               |           |            |         |
|-----------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------|------------|---------|
| Damer/Herrer "M/K motion"                           | Tirsdag  | 17:00 - 18:15 | Hold 35       | Drengesal | kr. 935    |         |
| Puls/Styrke for damer                               | Tirsdag  | 19:30 - 20:15 | Hold 26       | Pigesal   | kr. 750    |         |
| M/K Seniorer "Sjov motion"                          | Onsdag   | 14:00 -15:20  | Hold 38       | Drengesal | kr. 715    |         |
| Sved på panden "Damer" *<br>med en form for Pilates | Torsdag  | 19.00-20.15   | Hold 27       | Pigesal   | kr. 765    |         |
| Motion for herrer*                                  | Torsdag  | 20:00 - 20:50 | Hold 29       | Drengesal | kr. 755    |         |
| * Efterfølgende mulighed for svømning/volleyball    |          |               |               |           |            |         |
| Springhold                                          |          |               |               |           |            |         |
| Springhold                                          | 8-10 år  | Torsdag       | 17:00 - 18:45 | Hold 18   | UCC Hallen | kr. 735 |
| Springhold                                          | 10-16 år | Torsdag       | 18:45 - 20:00 | Hold 19   | UCC Hallen | kr. 735 |
| Grundspring                                         | 5- 8 år  | Torsdag       | 16.00 – 17.00 | Hold 9    | UCC Hallen | kr, 595 |
| Yoga for voksne                                     |          |               |               |           |            |         |
| Yoga Hold                                           |          | Mandag        | 16:45 - 18:00 | Hold 45   | Pigesal    | kr. 975 |
| Yoga Hold                                           |          | Mandag        | 18:10 - 19:25 | Hold 46   | Pigesal    | kr. 975 |
| Yoga Hold                                           |          | Mandag        | 19:30 - 20:45 | Hold 47   | Pigesal    | kr. 975 |

## Gymnastik er for alle aldersgrupper

# Håndbold

Håndbold har været populært i mange år - og det er ikke uden grund. Det er en sport der fremmer fællesskabet, der er masser af aktivitet, masser af boldspil og basisreglerne kan blive lært hurtigt.

Boldspil giver glæde. Og det er nemt at komme i gang. Har du lyst til at deltage på et af vores hold, kontakter du holdet eller en formand for at aftale nærmere. Til første træning skal du 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 for alle. Det betyder, at vi både har fokus på udvikling af den enkelte spiller, og teamet som helhed. Der er brug for alle og alle skal ud at spille kampe.

I løbet af året har vi forskellige sociale arrangementer som afslutningsfester, miniturneringer og stævner. Det styrker det sociale på og uden for banen og skaber et rigtig godt sammenhold i klubben.

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.

Træningen byder på forskellige former for opvarmning for at få pulsen i gang. Derefter laver vi tabatha/cirkeltræning og til sidst spiller vi bold på små baner og med en blød street-håndbold. Det er ikke en forudsætning at kunne spille håndbold.

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

Har du spørgsmål, kan du kontakte: Rannva Joensen på tlf. 25 84 05 02 eller [rannvajoensen@hotmail.com](mailto:rannvajoensen@hotmail.com)

## Håndboldsæson: Starter op igen 12. august 2024.

**Kontingent, træningstider og steder:** Det halvårlige gebyr, træningstider, steder og ansvarlig træner fremgår under de enkelte hold. Tiderne og steder kan ændres hen over sæsonen.

**Tilmelding foregår via vores hjemmeside [www.sif-hg.dk](http://www.sif-hg.dk) under fanen "Håndbold"**

Eller gå ind på vores nye hjemmeside [www.skovlundehåndbold.dk](http://www.skovlundehåndbold.dk)

Tjek også vores facebookgruppe Skovlunde Håndbold

|                 |                            |                     |                     |
|-----------------|----------------------------|---------------------|---------------------|
| U9 mix          | Årgang 2015-2016-2017      |                     | Halvårlig - Kr. 580 |
| Torsdag         | 16.15-17.30                | GI Rosenlundhal     |                     |
| U11 drenge      | Årgang 2013-2014           |                     | Halvårlig - Kr. 690 |
| Mandag          | 17.00-18.45                | Balleruphallen      |                     |
| Onsdag          | 17.50-19.30                | Balleruphallen      |                     |
| U11 + U13 piger | Årgang 2011-2014           |                     | Halvårlig - Kr. 690 |
| Onsdag          | 16.00-17.30                | Balleruphallen      |                     |
| Fredag          | 17.00-18.30                | Balleruphallen      |                     |
| U13 drenge      | Årgang 2011-2012           |                     | Halvårlig - Kr. 800 |
| Mandag          | 18.00-19.30                | Stenløsehallen      |                     |
| Onsdag          | 16.45-18.00                | Skovlundeallen      |                     |
| U15 drenge      | Årgang 2009-2010           |                     | Halvårlig - Kr. 800 |
| Mandag          | 17.45-20.00                | Brøndby Stadion-hal |                     |
| Torsdag         | 17.45-20.00                | Rødovrehallen       |                     |
| Fredag          | 16.45-19.00 (inkl. Styrke) | Rødovrehallen       |                     |
| U17 drenge      | Årgang 2007-2008           |                     | Halvårlig - Kr. 910 |
| Mandag          | 17.00-19.30                | Skovlundeallen      |                     |
| Tirsdag         | 18.45-21.30                | Rødovrehallen       |                     |
| Torsdag         | 19.15-22.00                | Rødovrehallen       |                     |
| U19 piger       | Årgang 2006-2007-2008      |                     | Halvårlig - Kr. 910 |
| Mandag          | 19.30-21.00                | Skovlundeallen      |                     |
| Onsdag          | 17.30-19.00                | Skovlundeallen      |                     |
| Dame Senior     |                            |                     | Halvårlig Kr. 1200  |
| Onsdag          | 18.15-19.35                | Skovlundeallen      |                     |
| Herre Senior    |                            |                     | Halvårlig Kr. 1200  |
| Onsdag          | 19.35-21.00                | Skovlundeallen      |                     |
| HB-fitness      |                            |                     | Halvårlig - Kr. 650 |
| Fredag          | 17.00-18.15                | Skovlundeallen      |                     |

Kom og gå til Håndbold - Det er et dejligt boldspil.

# Senioridræt

er for alle M/K der er 60+



## Seniorgymnastik:

*Er gymnastik, hvor vi kommer ud i alle led, og de fleste muskler bliver rørt, og man gør hvad man kan.*

*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:**

***UCC-hallen - Sæsonstart: 4. september.***

*Overfor Rosenlundskolen*

*Instruktør: Linda Bergmann*

**ONSDAG:** hold 1 fra kl. 12.25-13.40

hold 2 fra kl. 13.50-15.20

**Pris for hele sæsonen: 690 kr.**

***Skovlundehallen - Sæsonstart: 5. september.***

*Instruktør: Linda Bergmann*

**TORSDAG:** kl. 14.00-16.00

**Pris for hele sæsonen: 690kr.**

***Seniorfitness -***

*Sæsonstart: 1. september.*

*Rosenhaven, Bybjergvej*

*Instruktør: Selvtræning*

**Man kan træne hver dag fra kl. 16-20 og om weekenden fra kl. 10-15.**

**Pris for hele sæsonen: 350 kr.**

**Nye medlemmer:**

**For medlemmer af Senioridræt 50 kr.**

**Henvendelse på 42366527**

**Velkommen til Senioridræt i Skovlunde**

# Motions-Linedance

**Skovlunde Kulturhus** - Sæsonstart: 2. september.  
Indgang 2 Instruktør: Linda Bergmann

**MANDAG:** hold 1 niveau 1..... kl. 09.30-10.30  
hold 2 niveau 2..... kl. 10.40-11.40  
hold 3 niveau 3..... kl. 11.50-12.50

*Vi slutter altid af med kaffe og en hyggesnak.*

Pris for hele sæsonen: 805 kr.

-----

# Motions-Yoga

**Skovlunde Kulturhus** - Sæsonstart: 3. september.  
Indgang 2 Yoga-Instruktør: Britta Feusig

**TIRSDAG:** hold 1 kl. 12.30  
hold 2 kl. 14.00

*Vi slutter altid af med kaffe og en hyggesnak.*

Pris for hele sæsonen: 1.040 kr.

-----

# Vandgymnastik

**Torvevej 19** - Sæsonstart: 2. september.  
Vandgymnastik-instruktør: Kirsten Henriksen

**MANDAG: Hold 1** kl. 11.00 - **Hold 2** kl. 12.00

Pris for hele sæsonen: 1290 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, Motions-Linedans, Yoga el. Vandgymnastik  
i Skovlunde, er det gratis at gå til Stavgang.

# Hjælp os til at få en bedre forening!

Vidste du, at du kan støtte Skovlunde Idrætsforening uden det koster dig noget? Vi har en sponsoraftale med OK, så du kan støtte os, hver gang du tanker hos OK. Det eneste du skal gøre er, at downloade OK's app til din mobiltelefon, tilknytte et betalingskort og vælge at det er os du støtter, når du tanker fra en af OK's standere.

Og gør det så en forskel? Ja – for selvom hver enkelt måske kun tanker en lille smule, kan vi faktisk få en pæn sum, som vi kan bruge på endnu flere aktiviteter i lokalområdet.



## Sådan gør du:

Gå ind på din mobiltelefon, find den app hvor du kan vælge nye apps og søg efter "OK Benzin".

Vælg den der hedder "OK tank og betal" (det er den røde app) og installer app'en

Opret profil

Tilføj OK-kort, Dankort og/eller MobilePay

Gå ind på "mig" (nederst i applikationen)

Øverst klikker du på "Sponsorstøtte"

Skriv "SIF"

Herefter kan du vælge:

Når du fremover skal tanke, kan du enten bruge dit OK kort eller tanke ved brug af app'en. Så får SIF 5 øre pr. liter benzin du tanker.

Du kan også støtte ved at tilknytte din elaftale eller dit OK mobilabonnement.

Pizza - Menu - Burgere,  
og meget andet godt til ganen.

## BELLA MILANO

Skovlunde Center Syd  
Bybjergvej 4 . 2740 Skovlunde

Bestil på telefon:

**44 91 21 30**

Vi er der hurtig  
med det bestilte.

Altid høflig  
betjening.

# Skovlunde Idrætsforening

## Håndbold - Gymnastik - Senioridræt

### Foreningens daglige ledelse:

Formand: Robert H. Jensen, Tel.: 29 37 87 59

Kasserer: Martin Jönsson, 22 55 26 82

Sekretær: Agnete Seitzberg, Tel.: 31 37 42 16

### Kontaktperson for foreningens Klubmodul:

Ninna Olausson, Tel.: 30 45 83 63, mail: olaussonninna@gmail.com

### Håndboldens ledelse:

*Udvalgsformand:*

Rannvá Skyiv Joensen, Tlf. 25 84 05 02, rannvajoensen@hotmail.com

*Ungdomsudvalgsformand:*

Vakant.

### Gymnastikkens ledelse:

*Udvalgsformand:*

Bent Mogensen, Tel.: 44 84 30 61, Mob.: 23 43 26 02

Mail: bnm.far.til.fem@gmail.com

*Udvalgsmedlemmer:*

Bente Seitzberg, Tel.: 31 76 91 57, mail: seitzbergprivat@privat.dk

### Senioridrættens ledelse:

*Udvalgsformand:*

Bent Jakobsen, Tel.: 42 36 65 27, mail: Bentjakobsen46@gmail.com

*Udvalgsmedlemmer::*

Alex Nielsen, Tel.: 22 74 56 08, mail: alex.n@pc.dk

Birgitte Dellgren, Tel.: 20 99 42 24, mail: birgitte@dellgren.org

Herluf Jensen, Tel.: 23 40 80 23, mail: bente-herluf@privat.dk

Helle K. Hansen, Tel.: 51 22 41 22, mail: hellekh@mail.dk

Lena Müller, Tel.: 42 73 04 74, mail: lm.skovlund@gmail.com

Inge Bieber Hansen, Tel.: 60 73 39 94, mail: ingebieberh@gmail.com

Hubert Kronholm, Tel.: 70 40 75 90, mail: hubert@mail.dk

***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**



**Nybolig**



# Vi støtter den lokale idræt

Det er sund fornuft



**Nybolig Lizette Byrdal – Skovlunde**  
Bybuen 28, 2740 Skovlunde  
Tlf. 4461 2525 · [2740@nybolig.dk](mailto:2740@nybolig.dk)