

Kom i form

i din lokale idrætsforening
Håndbold - Gymnastik - Senioridræt

Program
for sæsonen 2025/2026



www.sif-hg.dk





HÅNDBOLD GYMNASTIK SENIORIDRÆT



Billeder fra
de tre afdelinger

Velkommen til Skovlunde Idrætsforening sæson 2025/2026

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 2026 i Skovlunde Kulturhus.

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

Gymnastik-afdelingen har det store Afslutningsstævne lørdag den 21.03.2026 i Skovlundehallen.

Senioridræt-afdelingen har i et stort fællesskab gang i mange ting som f.eks. Seniorgymnastik, Linedance, Yoga, Vandgymnastik, 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 2025-26

Robert Jensen

Formand, Skovlunde Idrætsforening



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 2025-2026.

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	5-7 år	Tirsdag	17.00 - 17.45	Hold 16	Pigesal	kr. 590
Showdance 8-14 år		Tirsdag	17.50-18.35	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	19.30-20.15	Hold 33	Svømmehal	kr. 750
Bevægelse/Motion i vand		Torsdag	19.00-19.50	Hold 30	Svømmehal	kr. 735
Moderne Pardans						
Moderne Pardans øvede		Tirsdag	19:00 - 20:10	Hold 41	Drengesal	kr. 795

Gymnastiksæson: Løber fra 1. september 2025 til 31. marts 2026

Velkommen til SIF-Gymnastik

Gymnastik

Der er ikke træning i ugerne 42, 52 i 2025 og den 1. januar samt uge 7 i 2026.
Foreningens opvisning finder sted lørdag den 21. marts 2026.

Træningsperiode: Inkluderer lukning ved skoleferier, helligdage og evt. lukninger foretaget af kommunen. I en træningstime er indbefattet opstilling, afrydning og 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-hg.dk.

Dame- & herremotion						
Damer/Herrer "M/K motion"	Tirsdag	17:00 - 18:15	Hold 35	Drengesal	kr. 935	
Puls/Styrke for damer	Tirsdag	18.40-19.25	Hold 26	Pigesal	kr. 750	
M/K Seniorer "Sjov motion"	Onsdag	10.00-11.20	Hold 38	Drengesal	kr. 715	
Kvinder med spring i Skovlunde	Fredag	20.00-21.30	Hold 49	UCC Hallen	kr. 755	
Sved på panden "Damer" * med en form for Pilates	Torsdag	19.00-20.15	Hold 27	Pigesal	kr. 765	
Motionsgymnastik 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 – 18.30.	Hold 18	UCC Hallen	kr. 735
Springhold	10-16 år	Torsdag	18.30-20.00	Hold 19	UCC Hallen	kr. 735
Grundspring	6-9 år	Torsdag	16.00 – 17.00	Hold 9	UCC Hallen	kr. 595
Showspring*	9-15 år	Torsdag	17.00-19.00	Hold 8	UCC Hallen	kr. 1.200
Yoga for voksne						
Yoga Hold		Mandag	16.30-17.45	Hold 45	Pigesal	kr. 975
Yoga Hold		Mandag	18.00-19.15	Hold 46	Pigesal	kr. 975
*Optagelsesprøve i august måned.						

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

Vi har også et Mini Diggi hold, som er et træningstilbud for børn i alderen 2-6 år, hvor forældre eller bedsteforældre er med børnene på gulvet og motorik, bold og begejstring er i højsædet.

Har du spørgsmål, kan du kontakte: Rannva Joensen på tlf. 25 84 05 02 eller skovlundehaandbold.sif@gmail.com

Håndboldsæson: Starter op igen 11. august 2025.

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

Se mere på vores hjemmeside www.skovlundehaandbold.dk

Tjek også vores facebook/Instagram Skovlunde Håndbold

Mini Diggi 2-6 år	Årgang 2019-2022		Årlig – kr. 405
Mandag	16:15-17:05	Skovlundehallen	
U9 mix	Årgang 2016-2017-2018		Årlig - Kr. 1125
Torsdag	16.15-17.30	Gl. Rosenlundhal	
U11 drenge	Årgang 2014-2015		Årlig - Kr. 1380
Tirsdag	17:30-19:00	Hedegårdshallen	
Onsdag	18:00-19:30	Balleruphallen	
U11/U13 piger	Årgang 2014-2015		Årlig - Kr. 1380
Mandag	18:30-20:00	Balleruphallen	
Onsdag	17:00-18:45	Balleruphallen	
Fredag	16:00-17:15	BallerupHallen	
U13 drenge	Årgang 2012-2013		Årlig – kr. 1500
Mandag	17:30-19:00	Balleruphallen	
Onsdag	16:15-17:45	Skovlundehallen	
U15 drenge	Årgang 2010-2011		Årlig - Kr. 1620
Onsdag	19:00-21:00	Rødovre Stadionhal 2	
Torsdag	17:30-19:00	Rødovre Stadionhal 1	
U17/U19 drenge	Årgang 2006-2009		Årlig - Kr. 1875
Mandag	17:30-19:15	Skovlundehallen	
Tirsdag	19:15-20:30	Rødovre Stadionhal 2 + styrke	
Torsdag	18:30-20:00	Rødovre Stadionhal 2	
Fredag	18:15-19:45	Skovlundehallen	
U17/19 piger	Årgang 2006-2009		Årlig - Kr. 1875
Mandag	19:15-21:00	Skovlundehallen	
Onsdag	17:00-18:30	Skovlundehallen	
Dame Senior			Årlig Kr. 2400
Onsdag	18.15-19.35	Skovlundehallen	
Herre Senior			Årlig Kr. 2400
Onsdag	19.35-21.00	Skovlundehallen	
HB-fitness			Årlig - Kr. 1300
Fredag	17.00-18.15	Skovlundehallen	

***Kom og gå til Håndbold i Skovlunde IF -
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: 3. 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: 700 kr.

Skovlundehallen - Sæsonstart: 4. september.

Instruktør: Linda Bergmann

TORSDAG: kl. 14.00-16.00

Pris for hele sæsonen: 700 kr.

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: 1. 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: 815 kr.

Motions-Yoga

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 2. 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: 1.050 kr.

Vandgymnastik

Torvevej 19 - Sæsonstart: 1. september.
Vandgymnastik-instruktør: Kirsten Henriksen

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

Pris for hele sæsonen: 1300 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 Seniorgymnastik, Motions-Linedans, Yoga, Vandgymnastik eller Seniorfitness 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 tanket 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 tanket fra en af OK's standere.

Og gør det så en forskel? Ja – for selvom hver enkelt måske kun tanket 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 tanket.

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, Tel.: 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, Tel.: 25 84 05 02, rannvajoensen@hotmail.com

Ungdomsudvalgsformand:

Erla Valdimars Tel.: 31 68 67 68, Erlavald@gmail.com

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

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

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

Erik Nielsen, Tel.: 20 89 40 48, mail: erikdsb@gmail.com

***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