

Kom i form

i din lokale idrætsforening
Gymnastik - Håndbold - Senioridræt

Program
for sæsonen 2022/2023



www.sif-hg.dk





HÅNDBOLD GYMNASTIK SENIORIDRÆT



Billeder fra
de tre afdelinger

Velkommen til Skovlunde Idrætsforening sæson 2022/2023

Skovlunde Idrætsforening (SIF-HGS) blev stiftet den 6. marts 1938, og er en af Ballerup Kommunes ældste Idrætsforeninger.

Foreningen dækker i dag over sportsgrenene som Håndbold, Gymnastik, Senioridræt, (se inde i bladet).

Igennem årene har vi budt velkommen til mange tusinde Motionister, af alle mulige typer: Fra babyer til motionister tæt på 100 år, fra ny startere 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 breddeklub 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.

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

Vi glæder os til at se dig i denne sæson

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 2022 – 2023

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	
Jump4Fun	6-16 år	Torsdag	18:00 - 18:50	Hold 21	Drengesal	kr. 400	
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	
Moderne Pardans begyndere		Onsdag	19.00 - 20.10	Hold 42	Drengesal	kr. 795	

Gymnastiksæson: Løber fra 1. september 2022 til 31. marts 2023.
Der er ikke træning i ugerne 42, 51, 52 i 2022 og i uge 7 i 2023.
Foreningens opvisning finder sted lørdag den 25. marts 2023.

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.

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	13:00 -14:20	Hold 38	Drengesal	kr. 715	
Sved på panden "Damer" * med Pilates	Torsdag	18.00 - 19.20	Hold 27	Pigesal	kr. 765	
Motion "For rigtige mænd" *	Torsdag	20:00 - 20:50	Hold 29	Drengesal	kr. 755	
* Efterfølgende mulighed for svømning/volleyball						
Springhold						
Springhold	8-10 år	Torsdag	17:00 - 18:10	Hold 18	UCC Hallen	kr. 735
Springhold	10-16 år	Torsdag	18:15 - 20:00	Hold 19	UCC Hallen	kr. 735
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

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, mini-turneringer 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: Martin Jönsson på tlf. 22 55 26 82 eller sport@derermail.dk

Håndboldsæson: Starter op igen 8. august 2022.

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

U9 mix			Kr. 530
Torsdag	16.30-17.45	Gl Rosenlundhal	
U11 drenge			Kr. 640
Mandag	16.15-17.30	Skovlundehallen	
Onsdag	16.15-17.30	Skovlundehallen	
U11 piger			Kr. 640
Mandag	16.30-18.00	Balleruphallen	
Onsdag	16.30-18.00	Balleruphallen	
U13 drenge			Kr. 640
Mandag	18.00-19.00	Stenløsehallen	
Onsdag	16:15-17.30	Skovlundehallen	
U15 drenge			Kr. 750
Mandag	17.30-19.00	Skovlundehallen	
Onsdag	17.30-18.45	Skovlundehallen	
U17 drenge			Kr. 860
Mandag	18.15-19.45	Stenløsehallen	
Onsdag	18.45-20.15	Skovlundehallen	
U19 drenge			Kr. 860
Mandag	18.15-19.45	Stenløsehallen	
Onsdag	18.30-20.15	Skovlundehallen	
Herre Senior			Kr. 1200
Mandag	19.00-21.00	Skovlundehallen	
Onsdag	20.15-22.00	Skovlundehallen	
HB-fitness			Kr. 600
Fredag	17.00-18.15	Skovlundehallen	

Tilmelding foregår via vores hjemmeside www.sif-hg.dk under fanen "Håndbold"

Tjek også vores facebookgruppe: Skovlunde Håndbold

Senioridræt

er for alle M/K der er 60+



Senioridræt:

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: 7. 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: 650 kr.

Skovlundehallen - Sæsonstart: 1. september.

Instruktør: Linda Bergmann

TORSDAG: kl. 14.00-16.00

Pris for hele sæsonen: 650 kr.

Seniorfitness -

Rosenhaven, Bybjergvej

Sæsonstart: 1. september.

Instruktør: Selvtræning

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

Pris for hele sæsonen: 350 kr.

For medlemmer af Senioridræt 50 kr.

Nye medlemmer:

Henvendelse på 42366527

Motions-Linedance

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 5. 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: 780 kr.

Motions-Yoga

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 6. september.

Indgang 2

Yoga-Instruktør: Natasja Sandvold

TIRSDAG: hold 1 kl. 12.30

hold 2 kl. 14.00

Vi slutter altid af med kaffe og en hyggesnak.

Pris for hele sæsonen: 1.030 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 el. Yoga
i Skovlunde, er det gratis at gå til Stavgang.

Velkommen til Senioridræt i Skovlunde

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:

"SIF Håndbold, Gymnastik og Senioridræt"

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.

Skovlunde Idrætsforening

Håndbold - Gymnastik - Senioridræt

Foreningens ledelse:

Den daglige ledelse:

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

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

Sekretær: Pt. Vakant.

Kontaktperson for foreningens Klubmodul:

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

Håndboldens ledelse:

Udvalgsformand:

Pt. Martin Jönsson, Tel.: 22 55 26 82, mail: sport@derermail.dk

Ungdomsudvalgsformand:

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

Gymnastikkens ledelse:

Udvalgsformand:

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

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

Udvalgsmedlemmer:

Karen-Margrethe Pedersen, Tel.: 22 74 21 82

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

Kontaktperson for UCC-hallen:

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

Kontaktperson for Skovlundehallen:

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

Kontaktperson for Motions-Lindance:

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

Kontaktperson for Motions-Yoga:

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

Kontaktperson for Stavgang:

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

Udvalgsmedlemmer:

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

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

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

Vi støtter den lokale idræt

– det er sund fornuft



Mere mægler mere lokal



**Nybolig Lizette C. Byrdal
Skovlunde**

Bybuen 4 · 2740 Skovlunde
Tlf. 4461 2525 · E-mail: 2740@nybolig.dk
Se mere på **nybolig.dk**

