

# Kom i form

i din lokale idrætsforening  
Gymnastik - Håndbold - Senioridræt  
Program for sæsonen 2020/2021



# Gymnastik

**Motion for hele familien:** Velkommen til gymnastiksæson 2020 – 2021. 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](http://www.sif-hg.dk). - Klik på fanebladet GYMNASTIK OG MODERNE PARDANS.

| <b>Børne- &amp; ungdomshold</b>             |          |         |               |         |           |         |
|---|----------|---------|---------------|---------|-----------|---------|
| Børnespring                                 | 5-6 år   | Mandag  | 17:00 – 17:50 | Hold 14 | Drengesal | kr. 570 |
| Børnespring                                 | 6-7 år   | Mandag  | 18:00 – 18:50 | Hold 15 | Drengesal | kr. 570 |
| Showdance<br>Øvede                          | 11-16 år | Tirsdag | 17:00 – 17:50 | Hold 17 | Drengesal | kr. 570 |
| Jump4Fun                                    | 6-16 år  | Tirsdag | 18:00 – 18:50 | Hold 21 | Drengesal | kr. 400 |
| Forældre/Barn                               | 2-4 år   | Onsdag  | 16:00 – 16:45 | Hold 10 | Drengesal | kr. 570 |
| Forældre/Barn                               | 3-5 år   | Onsdag  | 16:45 – 17:30 | Hold 11 | Drengesal | kr. 570 |
| Forældre/Barn                               | 3-5 år   | Onsdag  | 17:30 – 18:15 | Hold 12 | Drengesal | kr. 570 |
| MGP-Dans                                    | 5-7 år   | Torsdag | 16:30 – 17:20 | Hold 16 | Drengesal | kr. 570 |
| Showdance<br>Begynder                       | 8-10 år  | Torsdag | 17:30 – 18:20 | Hold 20 | Drengesal | kr. 570 |
| <b>Zumba &amp; dancehit for voksne</b>      |          |         |               |         |           |         |
| Zumba                                       |          | Onsdag  | 19:00 – 19:50 | Hold 22 | Pigesal   | kr. 800 |
| Dancehit                                    |          | Torsdag | 18.30 – 19.20 | Hold 28 | Drengesal | kr. 730 |
| <b>Vandgymnastik for mænd &amp; kvinder</b> |          |         |               |         |           |         |
| "Aqua-træning"                              |          | Tirsdag | 20:10 – 21:00 | Hold 33 | Svømmehal | kr. 730 |
| <b>Moderne Pardans</b>                      |          |         |               |         |           |         |
| Moderne Pardans                             |          | Tirsdag | 19:00 – 20:10 | Hold 41 | Drengesal | kr. 770 |

**Gymnastiksæson:** Løber fra 1. september 2020 til 31. marts 2021.  
Der er ikke træning i ugerne 42, 52, 53 i 2020 og i uge 7 i 2021. Foreningens opvisning finder sted lørdag den 20. marts 2021.

**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, Lokalkontoret, Torvevej 19. Springhold dog UCC-Hallen, Ejbyvej 35, 2740 Skovlunde. Aquatræning foregår i svømmehallen på Skovlunde skole, afdeling Lundebjerg, med indgang fra Lundebjerggårdsvej

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

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

| <b>Dame- &amp; herremotion</b>          |          |               |               |           |            |         |
|---|----------|---------------|---------------|-----------|------------|---------|
| Damer/Herrer "M/K motion"               | Tirsdag  | 17:00 – 18:15 | Hold 35       | Pigesal   | kr. 900    |         |
| Puls/Styrke for damer                   | Tirsdag  | 19:00 – 19:50 | Hold 26       | Pigesal   | kr. 730    |         |
| M/K Seniorer "Sjov motion"              | Onsdag   | 14:00 – 15:30 | Hold 38       | Drengesal | kr. 690    |         |
| Sved på panden "Damer"                  | Torsdag  | 18:00 – 18:50 | Hold 27       | Pigesal   | kr. 730    |         |
| Motion "For rigtige mænd" *             | Torsdag  | 20:00 – 20:50 | Hold 29       | Drengesal | kr. 730    |         |
| * Efterfølgende mulighed for volleyball |          |               |               |           |            |         |
| <b>Springhold</b>                       |          |               |               |           |            |         |
| Springhold                              | 8-10 år  | Torsdag       | 17:00 – 18:10 | Hold 18   | UCC Hallen | kr. 710 |
| Springhold                              | 10-16 år | Torsdag       | 18:15 – 20:00 | Hold 19   | UCC Hallen | kr. 710 |
| Øvede Springhold<br>hver 2. Lørdag      |          |               | 12:00 – 16:00 | Hold 30   | UCC Hallen | kr. 940 |
| <b>Yoga &amp; Pilates for voksne</b>    |          |               |               |           |            |         |
| Yoga Hold                               |          | Mandag        | 16:45 – 18:00 | Hold 45   | Pigesal    | kr. 940 |
| Yoga Hold                               |          | Mandag        | 18:10 – 19:25 | Hold 46   | Pigesal    | kr. 940 |
| Yoga Hold                               |          | Mandag        | 19:30 – 20:45 | Hold 47   | Pigesal    | kr. 940 |
| Pilates "For alle"                      |          | Torsdag       | 19:00 – 19:50 | Hold 31   | Pigesal    | kr. 800 |

# Senioridræt

er for alle M/K der er 60+



## Hvad er så Senioridræt:

Det er opvarmingsgymnastik, 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: 2. 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: 600 kr.

**Skovlundehallen** - Sæsonstart: 3. september.  
Instruktør: Linda Bergmann

**TORSDAG:** kl. 13.30-15.30

Pris for hele sæsonen: 600 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.

For medlemmer af Senioridræt 50 kr.

Nye medlemmer:

Henvendelse på 42366527

# Motions-Linedance

**Skovlunde Kulturhus** - Sæsonstart: 7. 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: 730 kr.

## Yoga

**Skovlunde Kulturhus** - Sæsonstart: 1. september.  
Indgang 2 Yoga-Instruktør: Louise Bille Brahe

**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**

# 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.

Har du spørgsmål, kan du kontakte:

- Ungdomsformand Martin Jönsson på tlf. 22 55 26 82 for U9 til og med U17
- Seniorformand Annette Bennedsen på tlf. 20 20 62 87 for senior- og fitnesshold

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

**Håndboldsæson:** Starter op igen 10. august 2020.

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

Tjek også vores facebookgruppe Skovlunde Håndbold

|                   |                                    |                 |
|-------------------|------------------------------------|-----------------|
| <b>U9 mix</b>     | <b>Eva, Erik, Benjamin, Gustav</b> | <b>Kr. 530</b>  |
| Torsdag           | 16.15-17.30                        | Gl Rosenlundhal |
| <b>U11 Piger</b>  | <b>Charlotte, Magnus, Marcus</b>   | <b>Kr. 640</b>  |
| Mandag            | 16.30-17.30                        | Skovlundehallen |
| Fredag            | 17:30-18.30                        | Balleruphallen  |
| <b>U11 drenge</b> | <b>Alexander, Jonathan</b>         | <b>Kr. 640</b>  |
| Tirsdag           | 16.30-18.00                        | Skovlundehallen |
| Onsdag            | 16.15-17.15                        | Skovlundehallen |

|                     |                                |                 |
|---------------------|--------------------------------|-----------------|
| <b>U13 drenge</b>   | <b>Susanne &amp; Klaus</b>     | <b>Kr. 750</b>  |
| Mandag              | 16.45-18.15                    | Skovlundehallen |
| Onsdag              | 17.15-18.30                    | Skovlundehallen |
| <b>U15 drenge</b>   | <b>Kristina, Louise, Mette</b> | <b>Kr. 860</b>  |
| Mandag              | 18.15-19.45                    | Skovlundehallen |
| Onsdag              | 18.30-20.00                    | Skovlundehallen |
| <b>U17 drenge</b>   | <b>Thomas, Jannic</b>          | <b>Kr. 860</b>  |
| Mandag              | 18.15-19.45                    | Skovlundehallen |
| Onsdag              | 18.30-20.00                    | Smørumhallen    |
| Fredag              | 18.30-20.00                    | Smørumhallen    |
| <b>Herre Senior</b> | <b>Simon</b>                   | <b>Kr. 1200</b> |
| Mandag              | 19.45-21.00                    | Skovlundehallen |
| Onsdag              | 21.00-22.30                    | Skovlundehallen |
| <b>Dame senior</b>  | <b>Kennet &amp; Christian</b>  | <b>Kr.1200</b>  |
| Mandag              | 21.00-22.30                    | Skovlundehallen |
| Onsdag              | 20.00-21.00                    | 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.

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.

Tjek vores facebookgruppe Håndboldfitness for voksne i Skovlunde

|                        |  |                 |
|------------------------|--|-----------------|
| <b>Håndboldfitness</b> | <b>Malene &amp; Kenneth Dideriksen</b> | <b>Kr. 600</b>  |
| Fredag                 | 17.00-18.15                            | Skovlundehallen |

# 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.: 30 45 83 63, mail: [olaussoninna@gmail.com](mailto:olaussoninna@gmail.com)

## Håndboldens ledelse:

*Udvalgsformand:*

Annette Bennedsen, Tel.: 20 20 62 87, mail: [jabennedsen@gmail.com](mailto:jabennedsen@gmail.com)

*Ungdomsudvalgsformand:*

Martin Jönsson, Tel.: 22 55 26 82, mail: [sport@derermail.dk](mailto: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](mailto:bnm.far.til.fem@gmail.com)

*Udvalgsmedlemmer:*

Karen-Margrethe Pedersen, Tel.: 44 84 11 84, Mob.: 22 74 21 82

Bente Seitzberg, Mob.: 31 76 91 57

## Senioridrættens ledelse:

*Udvalgsformand:*

Bent Jakobsen, Tel.: 42 36 65 27, mail: [Bentjakobsen46@gmail.com](mailto:Bentjakobsen46@gmail.com)

*Kontaktperson for Rosenlund ny Hal:*

Bent Jakobsen, Tel.: 42 36 65 27, mail: [Bentjakobsen46@gmail.com](mailto:Bentjakobsen46@gmail.com)

*Kontaktperson for Skovlundehallen:*

Alex Nielsen, Tel.: 22 74 56 08, mail: [alex.n@pc.dk](mailto:alex.n@pc.dk)

*Kontaktperson for Motions-Lindance:*

Inge Bieber Hansen, Tel.: 60 73 39 94, mail: [ingebieberh@gmail.com](mailto:ingebieberh@gmail.com)

*Kontaktperson for Yoga:*

Helle K. Hansen, Tel.: 51 22 41 22, mail: [hellekh@mail](mailto:hellekh@mail)

*Kontaktperson for Stavgang:*

Herluf Jensen, Tel.: 23 40 80 23, mail: [bente-herluf@privat.dk](mailto:bente-herluf@privat.dk)

Har du spørgsmål til Håndbold, Gymnastik eller Senioridrætten!

Så ring blot til en af de i afdelingen ovenstående medlemmer.

Tilmelding finder sted på: **[www.sif-hg.dk](http://www.sif-hg.dk)**