

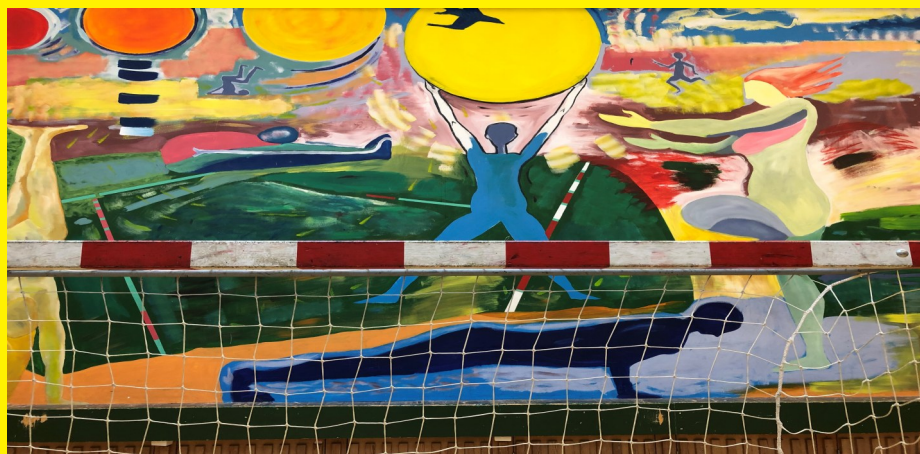
Kom i form

i din lokale idrætsforening
Håndbold - Gymnastik - Senioridræt

Program for sæsonen 2026/2027



www.sif-hg.dk





HÅNDBOLD GYMNASTIK SENIORIDRÆT



Billeder fra
de tre
afdelinger

Velkommen til Skovlunde Idrætsforening - Sæson 2026/2027

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 2027 i Skovlunde Kulturhus.

Håndbold-afdelingen har flere klubbegivenheder, med masser af kampe i Skovlunde Hallen.

Gymnastik-afdelingen har det store Afslutningsstævne lørdag den 20.03.2027 i Skovlunde Hallen.

Senioridræt-afdelingen har i et stort fællesskab, gang i mange ting som f.eks. Seniorgymnastik, Linedance, Vandgymnastik, Motions-Yoga, Stole-Motions-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 2026-27

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 side 8 og 9

Foreningens ledelse finder du på side 11

Gymnastik

Motion for hele familien:

Velkommen til gymnastiksæson 2026-2027.

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. 710
Børnespring	6-7 år	Mandag	18.00 - 18.50	Hold 15	Drengesal	kr. 710
Forældre/Barn	2-3 år	Onsdag	16:00 – 16.45	Hold 10	Drengesal	kr. 710
Forældre/Barn	3-4 år	Onsdag	16.50 - 17:35	Hold 11	Drengesal	kr. 710
Forældre/Barn	4-5 år	Onsdag	17.45 – 18.30	Hold 12	Drengesal	kr. 710
MGP-Dans & leg	5-7 år	Tirsdag	17.00 - 17.45	Hold 16	Pigesal	kr.
Showdance	8-14 år	Tirsdag	17.50-18.35	Hold 20	Pigesal	kr.
Zumba for voksne						
Zumba		Onsdag	19.00 – 20.00	Hold 22	Pigesal	kr. 990
Vandgymnastik for mænd & kvinder						
"Aqua-træning"		Tirsdag	19.30-20.15	Hold 33	Svømmehal	kr.
Bevægelse/Motion i vand		Torsdag	19.00-19.50	Hold 30	Svømmehal	kr. 900
Moderne Pardans						
Moderne Pardans øvede		Tirsdag	19:00 - 20:10	Hold 41	Drengesal	kr. 950

Gymnastiksæson: Løber fra 1. september 2026 til 31. marts 2027

Nogle hold har ændrede start og slut-datoer,
venligst bemærk dette ved tilmeldingen.

Velkommen til SIF-Gymnastik

Der er ikke træning i ugerne 42, 52 i 2026 og den 1. januar samt uge 7 i 2027.
Foreningens opvisning finder sted lørdag den 20. marts 2027.

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-hg.dk.

Dame- & herremotion						
Damer/Herrer "M/K motion"	Tirsdag	17:00 - 18:15	Hold 35	Drengesal	kr. 1120	
M/K Seniorer "Sjov motion"	Onsdag	10.00-11.20	Hold 38	Drengesal	kr. 1125	
Kvinder med spring i Skovlunde	Fredag	20.00-21.30	Hold 49	UCC Hallen	kr. 910	
Sved på panden "Damer" * med en form for Pilates	Torsdag	19.00-20.15	Hold 27	Pigesal	kr. 1120	
Jumping Fitnes	Onsdag	18.00 - 18.45	Hold 23	Pigesal	kr. 1150	
* Efterfølgende mulighed for svømning/volleyball						
Springhold						
Springhold	8-10 år	Torsdag	17:00 – 18.30.	Hold 18	UCC Hallen	kr. 1320
Springhold	10-16 år	Torsdag	18.30-20.00	Hold 19	UCC Hallen	kr. 1320
Grundspring	6-9 år	Torsdag	16.00 – 17.00	Hold 9	UCC Hallen	kr. 710
Yoga for voksne						
Yoga Hold	Mandag	16.30-17.45	Hold 45	Pigesal	kr. 1170	
Yoga Hold	Mandag	18.00-19.15	Hold 46	Pigesal	kr. 1170	

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

Håndboldsæson: Starter op igen 10. august 2026.

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

Mini Diggi 2-5 år	Årgang 2021-2022-2023-2024		Årlig – kr. 405
Onsdag	16:15-17:00	Skovlundehallen	
U7 Mix	Årgang 2019-2020		Årlig - Kr. 750
Mandag	16:15-17:15	Skovlundehallen	
U9 Mix	Årgang 2017-2018		Årlig - Kr. 1125
Mandag	16:15-17:30	Skovlundehallen	
U11 Dreng	Årgang 2015-2016		Årlig – kr. 1380
Torsdag	17:00-18:30	Balleruphallen	
U11/U13 Piger	Årgang 2013-2016		Årlig - Kr. 1380
Onsdag	16:00-17:30	Balleruphallen	
Fredag	16:00-17:30	BallerupHallen	
U13 drenge	Årgang 2013-2014		Årlig – kr. 1500
Mandag	18:00-19:30	Balleruphallen	
Onsdag	18:15-19:30	Balleruphallen	
U15 piger	Årgang 2011-2012		Årlig – kr. 1620
Mandag	16:15-17:15	Balleruphallen	
Onsdag	16:30-18:00	Skovlundehallen	
Torsdag	17:30-19:00	Balleruphallen	
U15 drenge	Årgang 2011-2012		Årlig - Kr. 1620
Mandag	17:30-20:00	Brøndby stadionhal + Løb	
Onsdag	19:00-20:45	Rødovre Stadionhal 2	
Fredag	16:00-17:30	Rødovre Stadionhal 1	
U17/U19 drenge	Årgang 2007-2010		Årlig - Kr. 1875
Mandag	17:30-19:00	Skovlundehallen	
Tirsdag	18:30-22:00	Rødovre Stadionhal 2 + styrke	
Torsdag	17:30-20:30	Rødovre Stadionhal 1 + styrke	
Dame senior 1	2006+		Årlig - Kr. 2400
Mandag	19:00-21:00	Skovlundehallen	
Onsdag	18:00-19:30	Skovlundehallen	
Dame Senior 2	2006+		Årlig Kr. 2400
Onsdag	18:30-19:45	Skovlundehallen	
Herre Senior	2006+		Årlig Kr. 2400
Onsdag	19.35-21.00	Skovlundehallen	
HB-fitness			Årlig - Kr. 1300
Fredag	17.00-18.15	Skovlundehallen	

Tilmelding foregår via vores hjemmeside www.skovlundehåndbold.dk under fanen

"tilmeldelse"

Tjek også vores facebookgruppe Skovlunde Håndbold.

***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: 2. 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: 720 kr.

Skovlundehallen - Sæsonstart: 3. september.

Instruktør: Linda Bergmann

TORSDAG: kl. 14.00-16.00

Pris for hele sæsonen: 720 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: 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: 835 kr.

Motions-Yoga

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 1. september.
Indgang 2 Yoga-Instruktør: Britta Feusig

TIRSDAG: Hold 1 kl. 12.15
Hold 2 kl. 13.35 er Stole-Motions-Yoga

Vi slutter altid af med kaffe og en hyggesnak.

Pris for hele sæsonen: 1.070 kr.

Vandgymnastik

Torvevej 19 - Sæsonstart; 7. september.
Vandgymnastik-instruktør: Kirsten Henriksen

MANDAG: Hold 1 kl. 11.30 - Hold 2 kl. 12.30

Pris for hele sæsonen: 1.320 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 Senioregymnastik, Motions-Linedans, Yoga, Vandgymnastik eller Seniorfitness i Skovlunde, er det GRATIS at gå til Stavgang.

The logo for Super Brugsen, featuring the word "Super" in a smaller font above the word "Brugsen" in a larger, stylized font, both in white on a red rectangular background.

Skovlunde Center Syd

Støt SIF-HGS med dit OK Benzinkort!!!

Vidste du, at du kan støtte Skovlunde Idrætsforening - Håndbold, Gymnastik, Senioridræt, 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.

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 hurtigt
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

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

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

Marianne Stenberg, Tel.: 40 68 64 47, mail: mijannes1@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



 **Nybolig**

Nybolig Lizette Byrdal – Skovlunde
Bybuen 28, 2740 Skovlunde
Tlf. 4461 2525 · 2740@nybolig.dk