

Kom i form i din lokale idrætsforening

Gymnastik · Håndbold · Senioridræt



Program for sæsonen 2018/2019



Gymnastik

Motion for hele familien: Velkommen til gymnastiksæson 2018-2019. 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. Se dette program igennem, og udvælg det hold du synes bedst om, og tilmeld dig så på www.sif-hg.dk - Klik ind på fanebladet GYMNASTIK OG MODERNE PARDANS.

Forbehold: Ret til ændringer i hold og træningslokaliteter forbeholdes.

Tilmelding: Bindende tilmelding via vores hjemmeside www.sif-hg.dk.

Børnehold						
Forældre/Barn	2-3 år	Mandag	16.30 - 17.20	Hold 10	Drengesal	kr. 540
Forældre/Barn	3-4 år	Mandag	17.30 - 18.20	Hold 11	Drengesal	kr. 540
Forældre/Barn	2-3 år	Onsdag	16.30 - 17.20	Hold 12	Drengesal	kr. 540
Forældre/Barn	3-4 år	Onsdag	17.30 - 18.20	Hold 13	Drengesal	kr. 540
Børnegymnastik	4-5 år	Onsdag	17.00 - 17.50	Hold 14	Pigesal	kr. 540
Børnegymnastik	5-6 år	Onsdag	18.00 - 18.50	Hold 15	Pigesal	kr. 540

Ungdomshold						
MGP-Dans	6-10 år	Torsdag	16.30 - 17.20	Hold 16	Drengesal	kr. 540
Showdance	10-16 år	Torsdag	17.30 - 18.20	Hold 20	Drengesal	kr. 540
Showdance	10-16 år	Tirsdag	17.00 - 17.50	Hold 17	Pigesal	kr. 540
Jump4Fun	6-16 år	Tirsdag	18.00 - 18.50	Hold 21	Pigesal	kr. 400

Zumba - Yoga						
Zumba		Onsdag	19.00 - 19.50	Hold 22	Pigesal	kr. 750
Yoga Hold		Mandag	16.45 - 18,00	Hold 45	Pigesal	kr. 890
Yoga Hold		Mandag	18.15 - 19.30	Hold 46	Pigesal	kr. 890
Yoga Hold		Mandag	19.30 - 20.45	Hold 47	Pigesal	kr. 890
Hatha-yoga let øvede		Tirsdag	20.00 - 21.20	Hold 23	Pigesal	kr. 890

Gymnastik

Gymnastiksæson: Løber fra 3. september 2018 til 29. marts 2019.

Der er ikke træning i ugerne 42 og 52 i 2018 og i uge 7 i 2019.

Foreningens opvisning finder sted lørdag den 30. marts 2019.

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.

Damemotion - Herremotion - Pilates					
Puls/Styrke	Tirsdag	19.00 - 19.50	Hold 26	Pigesal	kr. 690
Sved på panden "Damer" *	Torsdag	19.00 - 19.50	Hold 27	Pigesal	kr. 690
Dancehit	Torsdag	18.30 - 19.20	Hold 28	Drengesal	kr. 690
Motion "For rigtige mænd" *	Torsdag	20.00 - 20.50	Hold 29	Drengesal	kr. 690
Pilates "For alle"	Torsdag	17.45 - 18.55	Hold 31	Pigesal	kr. 750
Damer/Herrer "M/K motion"	Tirsdag	17.00 - 18.15	Hold 35	Drengesal	kr. 850
M/K Seniorer "Sjov motion"	Onsdag	14.30 - 15.50	Hold 38	Drengesal	kr. 650

* Efterfølgende mulighed for svømning/volleyball

Vandgymnastik					
Damer/Herrer "Aqua-træning"	Tirsdag	20.00 - 20.50	Hold 33	Svømmehal	kr. 690

Moderne pardans (kun par)					
Øvede (pr. person)	Tirsdag	20.00 - 21.10	Hold 41	Drengesal	kr. 730
Øvede (pr. person)	Tirsdag	18.30 - 19.40	Hold 42	Drengesal	kr. 730

Springhold					
Piger/Drenge	6 - 10 år	Torsdag	16.30 - 17.45	Hold 18	UCC Hallen kr. 670
Piger/Drenge	10 - 16 år	Torsdag	18.00 - 19.45	Hold 19	UCC Hallen kr. 670
Piger/Drenge	ØVEDE	Lørdag	12.00 - 16.00	Hold 30	UCC Hallen kr. 890

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 U8 til og med U14
- Seniorformand Annette Bennedsen på tlf. 20 20 62 87 for senior- og fitnesshold

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

Håndboldsæson: Starter op igen 13. august 2018.

Kontingent, træningstider og steder: Det halvårige gebyr træningstider og steder fremgår under de enkelte hold.

Tjek vores facebookgruppe Skovlunde Håndbold

U8 mix Jonathan, Mikkel, Victor			Kr. 430
Torsdag	16.30 - 17.30	Gl Rosenlundhal	
U10 Mix Emily, Mille, Ida, Laura			Kr. 540
Mandag	16.30 - 17.30	Skovlundehallen	
Onsdag	17.00 - 18.00	Balleruphallen	
U10 drenge Susanne og Klaus Harlev			Kr. 540
Mandag	17.30 - 19.00	Skovlundehallen	
Onsdag	17.00 - 18.00	Skovlundehallen	

U12 piger Kenni, Walle, Susi		Kr. 650
Mandag	17.30 - 19.00	Balleruphallen
Onsdag	18.00 - 19.00	Skovlundehallen
Fredag	16.00 - 17.00	Balleruphallen
U12 drenge Anders Povelsen, Kristina V.		Kr. 650
Tirsdag	16.00 - 17.30	Skovlundehallen
Onsdag	16.00 - 17.00	Skovlundehallen
U14 piger 1 Jonas Windekilde, Joris Willms,		Kr. 760
Tirsdag	17.30 - 19.00	Skovlundehallen
Onsdag	18.30 - 20.00	Skovlundehallen
U14 Piger 2 Johan Sølvhøj, Kim		Kr. 760
Tirsdag	17.30 - 19.00	Skovlundehallen
Onsdag	18.30 - 20.00	Skovlundehallen
Fredag	17.00 - 18.30	Balleruphallen
U14 drenge Thomas Anker, Martin Jönsson		Kr. 760
Mandag	18.30 - 20.00	Skovlundehallen
Onsdag	18.30 - 20.15	Smørumhallen
Dame senior Annette Bennedsen		Kr. 870
Mandag	20.00 - 21.15	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

Håndboldfitness Malene Grønlund		Kr. 450
Fredag	17.00 - 18.30	Skovlundehallen

Senioridræt

er for alle M/K der er 60+



Hvad er så Senioridræt:

Det er opvarmningsgymnastik, 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: 5. 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: 585 kr.

Skovlundehallen - Sæsonstart: 6. september.
Instruktør: Linda Bergmann

TORSDAG: kl. 11.45-13.45

Pris for hele sæsonen: 585 kr.

Motions-Linedance

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 3. september.
Indgang 2 Instruktør: Linda Bergmann

MANDAG: hold 1 begyndere/let-øvede.. kl. 09.30-10.30
hold 2 let-øvede..... kl. 10.40-11.40
hold 3 øvede kl. 11.50-12.50

Vi slutter altid af med kaffe og en hyggesnak.

Pris for hele sæsonen: **715 kr.**

Yoga

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 4. september.
Indgang 2 Yoga-Instruktør: Louise Bille Brahe

TIRSDAG: kl. 12.45

*Vi slutter altid af med kaffe og en hyggesnak.
I tilfælde af stor tilslutning, opretter vi et hold mere.*

Pris for hele sæsonen: **1015 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
er det gratis at gå til Stavgang.

SKOVLUNDE IDRÆTSFORENING

Foreningens ledelse:

Den daglige ledelse:

Formand: Lis Bech Christensen, Tel.: 44 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.: 44 84 65 35, mail: olaussonnina@gmail.com

Håndboldens ledelse:

Udvalgsformand:

Annette Bennedsen, Tel.: 20 20 62 87, mail: jabennedsen@gmail.com

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:

Erik Pedersen, Tel.: 44 84 11 84, Mob.: 20 92 17 17
Karen-Margrethe Pedersen, Tel.: 44 84 11 84, Mob.: 22 74 21 82
Bente Seitzberg, Mob.: 31 76 91 57
Mie W. Jørgensen, Mob.: 42 94 99 65
Mette Grevsen Larsen, Mob.: 29 67 81 52

Senioridrættens ledelse:

Udvalgsformand:

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

Kontaktperson for Rosenlund ny Hal:

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:

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

Kontaktperson for Yoga:

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

Kontaktperson for Stavgang:

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

Har du spørgsmål til Håndbold, Gymnastik eller Senioridrættens?
Så ring blot til en af de i afdelingen ovenstående medlemmer.

Tilmelding finder sted på: **www.sif-hg.dk**