

Kom i form i din lokale idrætsforening

Håndbold · Gymnastik · Senioridræt



Program for sæsonen 2017/2018



Gymnastik

Motion for hele familien: Velkommen til gymnastiksæson 2017 – 2018. 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.

Bemærk: Nyt hold, **Jump4fun**, til børn mellem 6-16 år, som har udfordringer med overvægt og/eller føler, at de ikke passer ind på andre hold.

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	16.30 - 17.20	Hold 14	Pigesal	kr. 540
Børnegymnastik	5-6 år	Onsdag	17.30 - 18.20	Hold 15	Pigesal	kr. 540

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

Springhold						
Piger/Dreng	6-10 år	Torsdag	16.30 - 17.35	Hold 18	UCC	kr. 670
Piger/Dreng	10-16 år	Torsdag	17.45 - 18.50	Hold 19	UCC	kr. 670

Zumba - Yoga						
Zumba		Onsdag	19.00 - 19.50	Hold 22	Pigesal	kr. 750
Hatha-yoga let øvede		Torsdag	20.00 - 21.20	Hold 23	Pigesal	kr. 890

Gymnastik

Gymnastiksæson: Løber fra 4. september 2017 til 28. marts 2018.
Der er ikke træning i ugerne 42 og 52 i 2017 og i uge 7 i 2018.
Foreningens opvisning finder sted lørdag den 24. marts 2018.

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.

Jump4fun: Se yderligere oplysninger på vores hjemmeside www.sif-hg.dk.

Damemotion - Herremotion - Pilates					
Kondi & Styrke "For Qvinder"	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	15.00 - 16.20	Hold 38	Pigesal	kr. 650
* Efterfølgende mulighed for svømning/volleyball					

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

Moderne pardans (kun par)		PARDANS			
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

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.

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 7. august 2017.

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

Tjek vores facebookgruppe Skovlunde Håndbold

U8 mix	Jonathan, Mikkel, Tobias, Victor	Kr. 430
Tirsdag	16.30 - 17.30	Gl Rosenlundhal
U10 piger	Rune Stender, Kenni Stergakis	Kr. 540
Tirsdag	17.30 - 19.00	Skovlundehallen
Onsdag	16.15 - 17.30	Balleruphallen
U10 drenge	Susanne og Klaus Harlev	Kr. 540
Mandag	17.30 - 19.00	Skovlundehallen
Onsdag	17.00 - 18.00	Skovlundehallen

U12 piger	Dennis Larsen, Johan Sølvhøj	Kr. 650
Mandag	16.30 - 17.45	Balleruphallen
Onsdag	17.30 - 19.00	Balleruphallen
Fredag	16.00 - 17.00	Skovlundeallen
U12 drenge	Anders Povelsen	Kr. 650
Mandag	16.00 - 17.30	Skovlundeallen
Onsdag	16.00 - 17.00	Skovlundeallen
U14 piger	Kristina Vasiljevic, Joris Willms	Kr. 760
Tirsdag	16.00 - 17.30	Skovlundeallen
Onsdag	18.45 - 20.00	Skovlundeallen
U14 drenge	Thomas Anker, Martin Jönsson	Kr. 760
Mandag	18.30 - 20.00	Skovlundeallen
Onsdag	17.30 - 19.15	Skovlundeallen
Dame senior	Annette Bennedsen	Kr. 870
Mandag	20.00 - 21.15	Skovlundeallen
Onsdag	20.00 - 21.00	Skovlundeallen
Old boys	Johan Sølvhøj	Halvårligt Kr. 600
Onsdag	21.00 - 22.00	Skovlundeallen

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.

Håndbold fitness	Malene Grønlund	kr. 450
Fredag	17.00 - 18.15	Skovlundeallen

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: 6. 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: 575 kr.

Skovlundehallen - Sæsonstart: 7. september.
Instruktør: Linda Bergmann

TORSDAG: kl. 11.45-13.45

Pris for hele sæsonen: 575 kr.

Motions-Linedance

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 4. 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

Pris for hele sæsonen: 700 kr.

Kunne du tænke dig at gå til

Yoga



Så er det nu - det er for alle M/K der er **60+**

Senioridrætten i Skovlunde
opretter pr. 5. september 2017 et

Yoga-hold

Det foregår hver tirsdag i Skovlunde Kulturhus - indgang 2

Kl. 12.45

Så derfor mød op første gang:

Tirsdag den 5. september kl. 12.45

og prøv om Yoga

ikke lige skulle være noget for dig!

Skovlunde Kulturhus - Sæsonstart: 5. september.

Indgang 2

Yoga-Instruktør: Louise Bille Brahe

TIRSDAG: kl. 12.45

Pris for hele sæsonen: 1000 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.: 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.: 44 84 65 35, mail: olaussoninna@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, mail: bnm.far.til.fem@gmail.com

Udvalgsmedlemmer:

Erik Pedersen, Tel.: 44 84 11 84

Erik Graff, Tel.: 44 94 87 36

Karen-Margrethe Pedersen, Tel.: 44 84 11 84

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:

Steffen Rasmussen, Tel.: 60 78 38 52, mail: Steffen.blokhaven@gmail.com

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**