

STOLEHOLD Mix. Motionshold :

Deltagerne på disse hold, har forskellige fysiske skavanker, der gør at en del af træningen foregår siddende på en stol. – Men alle får alligevel god træning, og et godt socialt samvær med de andre deltagere, da vi tilbyder kaffe efter hver træning.

Mandag:

Kl. 12.00 -13.15 (D) – En del af træningen foregår siddende. – Instr. Lisbet HAL 4
Kl. 12.00-13.15 (E) – En stor del af træningen siddende. – Instr. Lis Akt. 3

Tirsdag:

Kl. 12.00 -13.15 (D) – En del af træningen foregår siddende. – Instr. Elisabeth Akt. 3
Kl. 12.00-13.15 Visiteret træning i samarbejde med Greve Kommune HAL 4
Instr. Jørgen og Jette
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarbejde med Greve Kommune HAL 4
Instr. Jørgen og Jette

Onsdag:

Kl. 12.00 -13.15 (D) – En del af træningen foregår siddende. – Instr. Lena HAL 4
Instr. Lena og Anne Lise
Kl. 12.00-13.15 (E) – En stor del af træningen siddende. – Instr. Signe Akt. 3

Torsdag:

Kl. 12.00 -13.15 (D) – En del af træningen foregår siddende. – Instr. Tina Akt. 3
Kl. 12.00-13.15 Visiteret træning i samarbejde med Greve Kommune HAL 4
Instr. Jørgen og Jette
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarbejde med Greve Kommune HAL 4
Instr. Jørgen og Jette

SVØMNING

Vandgymnastik + lidt svømmefærdigheder

15 personer pr. hold – husk speciel tilmelding når du melder dig ind.

Torsdag:

Kl. 13.10-13.40 (A+B+C+D) – Instr. Jette K. Greve Svømmehal
Kl. 13.45-14.15 (A+B+C+D) – Instr. Jette K. Greve Svømmehal
Kl. 14.20-14.50 (A+B+C+D) – Instr. Jette K. Greve Svømmehal

BOLDSPIL:

Gældende for alle boldspil er, at SIDSTE mand rydder op!!!

Mandag:

SOFTTENNIS:

Kl. 09.00-10.30 Niveau A+B - Instr. Kim HAL 3
Kl. 10.30-12.15 Niveau B+C – Instr. Kim HAL 3
Kim niveaudeler HAL 2
Kl. 12.15-13.00 Frit spil Softtennis HAL 3
Kl. 11.45-13.00 Frivilligt boldspil HAL 1

Onsdag:

SOFTTENNIS:

Kl. 09.00-10.30 (A+B) - Instr. Kim HAL 3
Kl. 10.45-12.00 (A+B+C) Hockey – Instr. Kim HAL 3
Kl. 12.00-14.00 Frivilligt boldspil HAL 3

Torsdag:

BORDTENNIS:

I bordtennislokalet 4. sal
Kl. 09.00-11.00 (A+B+C) – Instr. af og til Preben

FITNESSCENTERET (Særskilt kontingent, se bagsiden)

Mandag – tirsdag – onsdag – torsdag:

Kl. 10.00-15.00 Fitnessstræning i maskiner Fitnesscenteret 1. sal
Kl. 10.00-15.00 Cirkeltræning Fitnesscenteret 2. sal

Mandag:

Kl. 10.30-11.30 Cirkeltræning med instruktion Fitnesscenteret 2. sal

Tirsdag + Onsdag:

Kl. 12.00-15.00 Superviseret træning for specielle målgrupper Fitnesscenteret 1. sal
Instr. Tina og medhjælper Jens-Juel

Hjælp til programlægning i fitnesscenteret. Henvendelse i fitnesscenteret tirsdag og onsdag Kl. 12.00-15.00 hos Tina.

Ved tilkøb af nøgle kan man benytte maskinerne på 1. og 2. sal alle ugens dage fra kl. 06.30 til 15.00.

Nøglen koster 200,00

FOR MEDLEMMER AF FITNESS. - Vi arbejder på, fra januar 2018, at etablere et system, så man kan køre lektioner i indoor cycling, uden instruktør, og på flere niveauer. Der vil blive kørt efter 1 skærm. – I hører nærmere.

YOGA + PILATES + EFFEKT

Mandag:

Kl. 09.30-10.30 **PILATES** begynder (B+C) - Instr. Tina HAL 4

Tirsdag:

Kl. 08.15-09.15 **EFFEKT** begynder (B+C) – Instr. Marlene Akt. 1

Kl. 09.30-10.30 **EFFEKT** fortsættere (B) – Instr. Marlene Akt. 1

Kl. 10.00-11.00 **HATHA YOGA** (A+B+C) (6 ledige pladser) – Instr. Inge Akt. 2

Kl. 11.15-12.15 **HATHA YOGA** (A+B+C) (18 ledige pladser) – Instr. Inge Akt. 2

Speciel tilmelding til HATHA YOGA, husk det når du melder dig ind

Onsdag:

Kl. 09.30-10.30 **EFFEKT** (B+C) – Instr. Tina HAL 4

Torsdag:

Kl. 10.15-11.45 **YOGA** (A+B+C) – Instr. Tina Akt. 3

Kl. 10.45-11.45 **PILATES** (A) viderekomne – Instr. Jørgen HAL 4

THAI CHI – QI GONG – MINDFULNESS

Onsdag:

Kl. 09.30-10.30 **QI GONG** (A+B+C) – Instr. Annette STARTER 20. SEPT. Akt. 3

Kl. 10.45-11.45 **MINDFULNESS OG AFSPÆNDING** (A+B+C) – Instr. Annette STARTER 20. SEPT. Akt. 3

Kl. 10.45-11.15 **THAI CHI**, begynder (A+B+C) – Instr. Jørgen Akt. 2

Kl. 11.15-11.45 **THAI CHI**, beg. + øv. (A+B+C) – Instr. Jørgen Akt. 2

Kl. 11.45-12.15 **THAI CHI**, øvede (A+B+C) – Instr. Jørgen Akt. 2

MASSAGE

28.9 + 26.10 + 23.11 + 14. december

Kl. 13.45-14.15 2. sal

Kl. 14.30-15.00

PRIS 200,00 PR. GANG

Tilmelding i fitnesscenteret

INDOOR CYCLING

Mandag:

Kl. 09.00-10.00 (A+B) – Instr. Danny 2. sal

Torsdag:

Kl. 09.30-10.30 (B+C) – Instr. Marlene 2. sal

Kl. 10.45-11.45 (C+D) – Instr. Marlene 2. sal

MOTIONSGYMNASTIK

Mandag:

Kl. 09.30-10.30 **DAMEMOTION** (B) – Instr. Jette N. HAL 1

Kl. 10.45-11.45 **MIX MOTION** (B) – Instr. Jette N. HAL 1

Kl. 10.45-11.45 **MIX MOTION** (C) – Instr. Lisbet HAL 4

Tirsdag:

Kl. 09.00 -10.0 **CIRKELTRÆNING** (A+B) – Instr. Jette K. HAL 3

Kl. 12.00-13.00 **MIX MOTION** (C/D) – Instr. Marlene HAL 3

Onsdag:

Kl. 10.45-11.45 **MIX MOTION** (C) – Instr. Tina HAL 4

Torsdag:

Kl. 09.00 -10.00 **CIRKELTRÆNING** (A+B) – Instr. Jette K. HAL 3

Kl. 10.15-11.15 **DAMEMOTION** (B) – Instr. Jette K. HAL 3

Kl. 11.30-12.30 **MIX MOTION** (B) – Instr. Jette K. HAL 3

Kl. 12.00-13.00 **MIX MOTION** (C/D) – Instr. Lisbet Akt. 2

CIRKELTRÆNING I DET NYE CIRKELTRÆNINGSLOKALE

Mandag:

Kl. 10.30-11.30 (A+B+C) – Instr. Jørgen 2. sal

RYGTRÆNING

Mandag:

Kl. 10.45-11.45 (A+B+C) – Instr. Tina Akt. 2

Torsdag:

Kl. 09.00-10.00 (A+B+C) – Instr. Tina Hal 4

TRX

Tirsdag:

Kl. 10.45-11.45 (A+B) – Instr. Jørgen fitnesscenter

TRÆNING FOR BORGERE MED KOL

Torsdag:

Kl. 09.30-10.30 For nye og andre interesserede - Instr. Lena Akt. 2
Kl. 10.45-11.45 Holdet er lukket for tilgang – Instr. Lena Akt. 2

TRÆNING FOR BORGERE MED DIABETES 2

Mandag:

Kl. 12.00-13.00 Instr. Tina Akt. 2

TRÆNING FOR BORGERE MED DEMENS

Mandag:

Kl. 13.15-14.45 Et visiteret hold i samarbejde med Greve Kommune
Der drikkes kaffe fra 13.15-13.45 – Instr. Tina og Anne Lise Akt. 2

BÆKKENBUNDSTRÆNING

Tirsdag:

Kl. 09.30-10.30 Instr. Tina Akt. 3

Torsdag:

Kl. 08.15-09.15 Instr. Marlene TRIM

TRÆNING FOR BRYSTOPEREREDE

Tirsdag:

Kl. 10.45-11.45 Instr. Tina Akt. 3

TRÆNING FOR BORGERE MED SVAGE KNÆ

Onsdag:

Kl. 08.00-09.00 1. forløb slutter til jul - Instr. Tina Akt. 2
2. forløb starter efter jul – Instr. Tina

TRÆNING FOR BORGERE MED KNOGLESKØRHED

Tirsdag:

Kl. 10.45-11.45 Instr. Marlene Akt. 1

FRANKLINMETODEN

Starter 10. januar 2018

Onsdag:

Kl. 12.30-13.30 Instruktører Jette og Jørgen Akt. 2

DANS

Linedance – Zumba – Argentinsk tango

Tirsdag:

Kl. 09.30-10.30 ZUMBA (B) Øvede – Instr. Elisabeth Hal 4
Kl. 10.45-11.45 ZUMBA (B+C) Beg. – Instr. Elisabeth Hal 4

Kl. 12.30-14.30 OLDIES BUT GOODIES - linedance for dansere
der har danset 2 år eller mere. Starter helt forfra. Akt. 2
Instr. Steen

Onsdag:

Kl. 10.00-10.30 LINEDANCE HELT nye begyndere, trinundervisning og
Lette danse, kan danse videre på begynder kl. 10.30
(B+C) – Instr. Steen HAL 1
Kl. 10.30-12.00 LINEDANCE begynder + HELT nye begyndere (B+C)
For dansere der har danset før - – Instr. Steen HAL 1
Kl. 12.15-13.45 LINEDANCE Let Øvede (A+B+C) For dansere der har danset 2 år
eller mere. – Instr. Steen HAL 1

Fredag:

Kl. 11.00-11.45 ARGENTINSK TANGO (begynder)– Instr. Annette og Jesper Akt. 2
Kl. 11.45-12.15 ARGENTINSK TANGO (30. min. begyndere og letøvede sammen)
Guided praktika – Instr. Annette og Jesper Akt. 2
Kl. 12.15-13.00: ARGENTINSK TANGO (Let øvede) – Instr. Annette og Jesper Akt. 2

UDENDØRS AKTIVITETER

Gangtræning og stavgang

10 personer får muligheden for at melde sig til Caminovandring til juni. Denne gang
Camino del Norte. En lidt hård tur, da ruten er temmelig kuperet, men smuk.
Turen varer 10 dage. Prisen kendes ikke endnu p.g.a. fly.

Tirsdag:

Kl. 09.30-11.30 GANGTRÆNING (A+B) Skal kunne gå 10-11 km – Instr. Jette
Starter hver gang foran GIC

Torsdag:

Kl. 10.00-11.30 STAVGANG (A+B) Instr. Inge, Vibse og Anne Lise
Skal kunne gå ca. 6-7 km i rask tempo
Man er også velkommen til at gå med UDEN stave

LIGE UGER – Mødes foran Greve Hallerne
ULIGE UGER – Mødes ved Mosede Centeret foran Kirken

VORES NIVEAUDELING SOM MARKERES I (?) PROGRAMMET

- (A) Meget god fysisk form
- (B) Almindelig god form
- (C) Moderat form
- (D) Mindre god form (Noget af træningen siddende på en stol)
- (E) Nedsat funktionsevne (Stor del af træningen foregår siddende på en stol)

Akt. 2 betyder Aktivitetslokale 2

Akt. 3 betyder Aktivitetslokale 3

Foreningen tilbyder forskellige sociale arrangementer i løbet af året, eksempelvis kulturelle ture, vandreture, fester o. lign. (Som selvfølgelig skal betales særskilt).

PRIS: for 1 år (september 2017 til september 2018)

Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker	850,00 kr.
Fitnesstræning UDEN holdtræning	850,00 kr.
Fitnesstræning MED holdtræning	1450,00 kr.

FERIER:

- Uge 42 Efterårsferie. Fra søndag den 15. okt. til sønd. 22. okt.
- Juleferie fra søndag den 17. december til søndag den 7. januar
- Vinterferie fra søndag den 18. februar til søndag 25. februar
- Søndag den 25. marts 2018 slutter vintersæsonen
- Mandag den 9. april 2018 starter sommersæsonen

TILMELDING:

På vores hjemmeside www.oppaadupperne.dk

Ekstra tilmelding til svømning og Hatha Yoga, kan ses på indmeldelsen.

Personligt fremmøde i Greve Idrætscenter onsdag den 6. september kl. 10.00-12.00

Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret tirsdag-onsdag kl. 12.00-15.00

Spørgsmål: Formand Jette Nielsen – telefonid hver mandag kl. 18-19 fra 4. sept.

Tlf. 28 92 29 56

Via mail: jettemor@gmail.com

GREVE SENIOR SPORT

"OP PÅ DUPPERNE"

Lillevangsvej 88, 2670 Greve – Tlf. 28 92 29 56 – Mail: jettemor@gmail.com

Sæsonstart: Mandag den 11. september 2017



Greve Senior Sport "Op På Dupperne" er en meget alsidig senior idrætsforening. I foreningen er der idrætstilbud for alle seniorer. Den enkelte kan vælge mellem mange forskellige aktiviteter, opdelt på individuelle niveauer.

Dette giver et fleksibelt motionstilbud, hvor man selv kan dosere sin træningsmængde

Træningen foregår i Greve Idræts Center alle ugens 5 hverdage fra kl. 8.00-15.00. Samt i Greve Svømmehal torsdage fra 13.00-15.00