

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

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

ALLE SVØMMEHOLDENE SLUTTER TORSDAG DEN 7. JUNI

BOLDSPIL:

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

Mandag:

SOFTTENNIS:

Kl. 09.00-13.00 Frit spil softtennis – eller badminton HAL 3
Kl. 10.00-11.00 Frit spil HAL 2
Kl. 12.15-13.00 Frit spil Softtennis HAL 3
Kl. 11.45-13.00 Frivilligt boldspil HAL 1

Onsdag:

SOFTTENNIS:

Kl. 09.00-14.00 Frit spil softtennis – eller badminton - hockey 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

Tirsdag + Onsdag:

Kl. 12.00-15.00 Superviseret træning for specielle målgrupper Fitnesscenteret 1. sal
Instr. Tina, Marlene 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 til fitnesscenteret, kan man benytte maskinerne på 1. og 2. sal alle ugens dage fra kl. 06.30 til 15.00, samt i hele sommerferien
Nøglen koster 200,00

Kontakt Jette Nielsen på tlf. 28922956, eller via mail jetteemor@gmail.com

YOGA + PILATES + EFFEKT

Mandag:

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

Tirsdag:

Kl. 09.15-10.15 **EFFEKT** fortsættere (B) – Instr. Marlene Akt. 1

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

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

HATHA YOGA: Lukket hold der kun træner disse 4 gange - 3. + 10.+17.+24. april

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. 10.30-11.30 **PILATES** (A) viderekomne – Instr. Jørgen HAL 4

Pilates hos Jørgen SLUTTER 31. MAJ

MOTIONSGYMNASTIK

Mandag:

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

SLUTTER 4. JUNI

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

SLUTTER 4. JUNI

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

SLUTTER 28. MAJ

Tirsdag:

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

SLUTTER 5. JUNI

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

JETTE KOTMARKS HOLD SLUTTER 7. JUNI

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

SLUTTER 14. JUNI

ZUMBA

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

LINEDANCE

Tirsdag:

Der trænes på den lille fodbold bane ude, (hvis dårligt vejr Akt. 2)

I APRIL TRÆNES KL. 12.30-14.30

FRA 1. MAJ TRÆNES

Kl. 11.00-13.00 **OLDIES BUT GOODIES** - linedance

KUN for dansere der har deltaget i 2017 og 2018

- Instr. Steen

Akt. 2

SLUTTER 21. AUGUST

LINEDANCE

Onsdag:

Begge hold træner på den lille fodbold bane ude, (hvis dårligt vejr Akt. 2)

Kl. 11.00-12.30 **SOMMERDANS** begynder(B+C)

KUN for dansere der har deltaget i 2017 og 2018

– Instr. Steen

Akt. 2

Kl. 12.30-14.00 **SOMMERDANS** Let Øvede (A+B+C)

KUN for dansere der har deltaget i 2017 og 2018

– Instr. Steen

Akt. 2

SLUTTER 22. AUGUST

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

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

Begge hold starter 5. april og slutter 14. juni

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 Akt. 2

Der tilbydes kaffe efter træning – Instr. Tina og Anne Lise

BÆKKENBUNDSTRÆNING

Tirsdag:

Kl. 09.30-10.30 Instr. Tina Akt. 3

TRÆNING FOR BRYSTOPEREREDE

Tirsdag:

Kl. 10.45-11.45 Instr. Tina Akt. 3

TRÆNING FOR BORGERE MED SVAGE KNÆ

Tirsdag:

Kl. 10.30-11.30 Instr. Marlene Akt. 1

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

UDENDØRS AKTIVITETER

KROKET

Tirsdag:

Kl. 10.00-12.00 Græsbanerne bag idrætsfritidsklubben

Spændende sjovt og udfordrende spil med højt prioriteret

Socialt samvær. – Instr. Lissy

SLUTTER 28. AUGUST

UDENDØRS AKTIVITETER

GÅTURE

Tirsdag:

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

SLUTTER 29. MAJ

Torsdag:

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

SLUTTER 31. MAJ

STAVGANG

Torsdag:

MØDESTED I LIGE UGER: - Kl. 10.00 på P-pladsen i Hundige Parken

MØDESTED I ULIGE UGER: - Kl. 10.00 på P-pladsen ved FORTET.

Kl. 10.00-11.30 **STAVGANG (A+B)** Instr. Inge, Vibse og Anne Lise

Skal kunne gå ca. 7 km i rask tempo

Man er også velkommen til at gå med UDEN stave

SLUTTER 30. AUGUST

LANDEVEJSCYKLING

STARTER TIRSDAG 10. APRIL OG SLUTTER 28. AUGUST

Tirsdag:

Kl. 09.00-12.00 Landevejscykling (A+B) Mødes foran Hal 1

Du skal kunne køre 20-22 km i timen.

Holdet kører 40-50 km. I slutningen af sæsonen lidt længere (ca. 60 km)

Der køres på citybikes med 10-15 udvendige gear eller tilsvarende racercykler.

Cykelhjelm er obligatorisk. Instruktør: Danny

CYKELTURE

BEGGE HOLD STARTER ONSDAG DEN 25. APRIL OG SLUTTER 29. AUGUST

Onsdag:

Kl. 10.00-13.00 Cykling (A+B) Mødes foran Hal 1

Alle cykler med cykelhjelm.

Holdet kører lidt hurtigere end B+C holdet, og kører i starten ca. 30 km pr. gang. Lidt

længere senere på sæsonen. I løbet af sommeren tager man på et par længere ture, hvis der er stemning for det.

Husk at tage madpakke med til pausen

Instruktør: Troels og Ulla

Onsdag:

Kl. 10.00-13.00 Cykling (B+C) Mødes foran Hal 1

Der cykles i moderat tempo med pauser undervejs.

Cyklen skal være i god stand og med gode dæk, så punkteringer undgås.

Alle cykler med cykelhjelm. Husk mad og drikke.

Instruktør: Jan og Jannie

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 sommeren 9. april – 30. august

Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker	400,00 kr.
Fitnessstræning UDEN holdtræning	400,00 kr.
Fitnessstræning MED holdtræning	650,00kr.
For registrerede medlemmer der tilvælger fitness	250,00 kr.

KONTONUMMER: 2343 – 2551 847 546

FERIER:

- Mandag den 9. april 2018 starter sommersæsonen
- Torsdag den 21. juni slutter sommersæsonen for de fleste hold
- De hold der slutter på andre tidspunkter, står slutdatoen ved holdet

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

Nøgle kan købes hos Jette Nielsen. Ring til nedenstående tlf. nr.

Spørgsmål: Formand Jette Nielsen Tlf. 28 92 29 56

Mail: jettemor@gmail.com

GREVE SENIOR SPORT "OP PÅ DUPPERNE"

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

SOMMERPROGRAM

Sæson: Mandag den 9. april – 21. Juni

Udendørs hold og linedance slutter senere



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