

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. Tina og Marlene
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarbejde med Greve Kommune HAL 4
Instr. Tina og Marlene

Onsdag:

Kl. 12.00-13.15 (E) – En stor del af træningen siddende. – Instr. Lis Akt. 3

Torsdag:

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. Tina og Marlene
Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarbejde med Greve Kommune HAL 4
Instr. Tina og Marlene

UDENDØRS AKTIVITETER

Tirsdag:

Kl. 09.30-11.30 **GÅTURE** (A+B) Skal kunne gå 10-11 km – Instr. Jette
Start september + december - foran GIC
Start oktober + januar ved Mosede Fortet
Start november + februar ved Trylleskoven
Start marts Hundigeparken
Jeg samler op kl. 9.00 foran GIC, hvis der er nogen der har svært at komme til startstedet

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

BOLDSPIL:

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

Mandag:

SOFTTENNIS:

Kl. 09.00-13.00 HAL 3
Kl. 10.00-12.00 HAL 2

Onsdag:

SOFTTENNIS:

Kl. 09.00-10.30 HAL 3
Kl. 10.00-12.15 Hockey + frivilligt boldspil HAL 1

Torsdag:

BORDTENNIS:

I bordtennislokalet 4. sal
Kl. 09.00-12.00 (A+B+C) – Instr. af og til Preben

FITNESSCENTERET (Særskilt kontingent, se bagsiden)

Alle skal tilkøbe en nøgle for at få adgang til fitnesscenteret.

Nøglen er en engangsinvestering på 200,00 kroner

Mandag – Søndag:

Kl. 06.30-16.00 Fitnessstræning i maskiner Fitnesscenteret 1. sal
Kl. 06.30-16.00 Cirkeltræning Fitnesscenteret 2. sal

Mandag:

Kl. 09.30-10.30 Cirkeltræning med instruktion Fitnesscenteret 2. sal

Tirsdag:

10.15-12.15 Programlægning i fitnesscenteret – Jette K Fitnesscenteret 1. sal

Onsdag:

Kl. 12.00-13.30 Superviseret træning for specielle målgrupper Fitnesscenteret 1. sal
Instr. Tina og medhjælper Jens-Juel

TRX træning

Et effektivt styrke-, kredsløbs og stabilitetstræningssystem, hvor man belaster med egen vægt.

Tirsdag:

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

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind - MAX 16

YOGA + PILATES + EFFEKT

Mandag:

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

Tirsdag:

Kl. 09.00-10.15 **EFFEKT** begynder (B+C) – Instr. Marlene Akt. 1

Kl. 10.00-11.00 **HATHA YOGA** (A+B+C) (10 ledige pladser) – Instr. Inge Akt. 2

Kl. 11.15-12.15 **HATHA YOGA** (A+B+C) (15 ledige pladser) – Instr. Inge Akt.2

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

Onsdag:

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

Kl. 9.30-10.30 **PILATES** (A) for øvede, der tidligere har trænet systemets lettere øvelser og indøvet grundprincipperne. – Instr. Jørgen AKT.2

Torsdag:

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

Speciel tilmelding til **YOGA**, husk det når du melder dig ind - MAX 20

DE 5 TIBETANERE

”Hemmeligheden bag ungdommens kilde”.

Et gammelt holistisk og progressivt koncept.

Mandag:

Kl. 10.45-11.45 **DE 5 TIBETANERE (A+B+C)** – Instr. Jørgen Akt. 3

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind - MAX 15

QI GONG OG TAI CHI

Gl. holistiske kinesiske metoder til fremme af sundhed og evne til selvforsvar.

Onsdag:

Kl. 10.45-11.45 **Qi Gong + THAI CHI** (A+B+C) For alle tilmeldte – Instr. Jørgen Akt. 2

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind MAX 20

Kl. 11.45-12.15 **THAI CHI** (A+B+C) For tidligere deltagere der kan udføre 24 formen – Instr. Jørgen Akt. 2

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind - MAX 20

INDOOR CYCLING

Mandag:

Kl. 08.30-09.20 (A+B) – Instr. Marlene 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. Lena 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. Lena Akt. 2

CIRKELTRÆNING I MASKINER

Med afbalanceret forhold mellem styrke og kredsløbstræning

Mandag:

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

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind - MAX 18

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

TRÆNING FOR BORGERE MED KOL

Torsdag:

Kl. 10.45-11.45 – Instr. Lena – Hjælper Anne Lise Hal 4

TRÆNING FOR BORGERE MED DIABETES 2

Mandag:

Kl. 12.00-13.00 (Alle niveauer) - 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

STORE OG SMÅ BOLDE OG ELASTIKKER

Tirsdag:

Kl. 09.30-10.30 (A+B)Store og små bolde og elastikker = balance, stabilitet og styrke
Instr. Tina Akt. 3
Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind - MAX 15

TRÆNING FOR BRYSTOPPEREDE

Tirsdag:

Kl. 10.45-11.45 (Alle niveauer) - Instr. Tina
Akt. 3

TRÆNING FOR BORGERE MED SVAGE KNÆ

Torsdag:

Kl. 08.30-09.15 (Alle niveauer) - Instr. Marlene Akt. 2

BÆKKENBUNDSTRÆNING

Tirsdag:

Kl. 10.30-11.30 (Alle niveauer) - Instr. Marlene Akt. 1

DANS

Linedance – Zumba – Argentinsk tango – Dans uden partner – Seniordans

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. 12.45-14.15 **OLDIES BUT GOODIES (A+B)** - linedance for dansere
der har danset 2 år eller mere. Starter helt forfra,
hvis der er nye på holdet. – Instr. Steen Akt. 2

Onsdag:

Kl. 12.30-13.30 **SENIORDANS** (Alle niveauer) – velegnet for borgere med parkinson.
Instruktør: Elisabeth HAL 4

Kl. 10.45-11.15 **LINEDANCE** (B+C) HELT nye begyndere, trinundervisning og
Lette danse, kan danse videre på begynder. Det er vigtigt at
være med fra sæsonstart, for at følge med.
– Instr. Steen HAL 3

Kl. 11.15-12.45 **LINEDANCE** begynder + HELT nye begyndere (B+C)
For dansere der har danset før - – Instr. Steen HAL 3

Kl. 13.00-14.30 **LINEDANCE** Let Øvede (A+B+C) For dansere der har danset 2 år
eller mere. Starter helt forfra, hvis der er nye på holdet
– Instr. Steen AKT. 2

Torsdag:

Kl. 10.45-11.45 **DANS DIG GLAD (A+B+C)** – dans uden partner: Eng. vals – Slowfox –
Quickstep – osv.
Instruktør: Elisabeth Akt. 2

Fredag:

Kl. 11.00-12.30 **ARGENTINSK TANGO** (A+B+C) – Instr. Annette og Jesper Akt. 2

START 21. SEPTEMBER KL. 11.00

INTRO 7. SEPTEMBER KL. 11.00 – KOM OG PRØV

SVØMNING

Vandgymnastik + lidt svømmefærdigheder

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind - MAX 25

MAN KAN KUN DELTAGE PÅ 1 HOLD SVØMNING.

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

GREVE SENIOR SPORT

"OP PÅ DUPPERNE"

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

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. 1 betyder Aktivitetslokale 1, Det er festlokalet bag Langsiden. Indgang fra Hal 1

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 2018 til september 2019)

Fitnesscenteret vil ikke mere være åbent i dagtimerne – DERFOR

ALLE BRUGERE AF FITNESSCENTERET SKAL KØBE EN NØGLE 200,00 kr.

(Nøglen er en engangsinvestering)

Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker 900,00 kr.

Fitnessstræning UDEN holdtræning 900,00 kr.

Fitnessstræning MED holdtræning (rabat 300,00 kroner) 1500,00 kr.

FERIER:

- Uge 42 Efterårsferie. Fra søndag den 14. okt. til sønd. 21. okt.
- Juleferie fra torsdag den 20. december kl. 15.00, til søndag den 6. januar
- Vinterferie fra søndag den 17. februar til søndag 24. februar
- Søndag den 31. marts 2019 slutter vintersæsonen
- Mandag den 8. april 2019 starter sommersæsonen

Når man melder sig ind i Greve Senior Sport "Op På Dupperne" accepterer man samtidigt, at billeder hvorpå man figurerer kan blive offentliggjort på de elektroniske medier, f. eks. foreningens hjemmeside, foreningens facebookgruppe m.m.

TILMELDING:

På vores hjemmeside www.oppaadupperne.dk

Specialtilmelding til nogle hold, p.g.a. pladsmangel. Kan ses på indmeldelsen.

Personligt fremmøde i Greve Idrætscenter onsdag den 5. september kl. 10.00-12.00

Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret tirsdage 10.15-12.15

Spørgsmål: Formand Jette Nielsen – telefonid hver mandag kl. 18-19 fra 3. sept.

Tlf. 28 92 29 56

Mail: jettemor@gmail.com

Sæsonstart: Mandag den 10. september 2018



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