

## 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  
(INGEN TRÆNING 15.4.)

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

### 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

## MOTIONSGYMNASTIK

### Mandag:

Kl. 09.30-10.30 **DAMEMOTION** (B) – Instr. Jette N (SLUTTER 27.5.) HAL 1

Kl. 10.45-11.45 **MIX MOTION** (B) – Instr. Jette N. (SLUTTER 27.5.) HAL 1

Kl. 10.45-11.45 **MIX MOTION** (C) – Instr. Lisbet (INGEN TRÆNING 15.4.) HAL 4

### Tirsdag:

Kl. 09.00 -10.0 **CIRKELTRÆNING** (A+B) – Instr. Jette K. (SLUTTER 11.6.) HAL 3

Kl. 12.00-13.00 **MIX MOTION** (C/D) – Instr. Mette 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. (SLUTTER 13.6.) HAL 3

Kl. 10.15-11.15 **DAMEMOTION** (B) – Instr. Jette K. (SLUTTER 13.6.) HAL 3

Kl. 11.30-12.30 **MIX MOTION** (B) – Instr. Jette K. (SLUTTER 13.6.) HAL 3

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

## SVØMNING

### Vandgymnastik + lidt svømmefærdigheder

### Medlemmer som gik i vinter fortsætter bare

30 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 TORS DAG DEN 13. JUNI

## BOLDSPIL:

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

### Mandag:

#### **SOFTTENNIS:**

Kl. 09.00-13.00 Softtennis – HAL 3

Kl. 10.00-11.00 Softtennis HAL 2

Kl. 11.00-12.00 Floorball – projekt mænd +65 HAL 3

### Onsdag:

#### **SOFTTENNIS:**

Kl. 09.00-14.00 Softtennis HAL 3

Kl. 11.00-12.00 Floorball – projekt mænd +65 HAL 3

### Torsdag:

#### **BORDTENNIS:**

I bordtennislokalet 4. sal

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

## KROKET

### Tirsdag:

Kl. 10.00-12.00 Græsbanerne bag idrætsfritidsklubben

Spændende sjovt og udfordrende spil med højt prioriteret

Socialt samvær. – Instr. Lissy

### START 30. APRIL - SLUTTER 27. AUGUST

## FITNESSCENTERET (Særskilt kontingent, se bagsiden)

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

Nøglen er en engangsinvestering på 200,00 kroner

Fitnesscenteret og cikeltræningscenteret kan bruges alle ugens dage fra kl. 6.30-16.00

### 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:

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

Kl. 13.00-15.00 Projekt Mænd +65 – Instr. Mette

Fitnesscenteret 1. sal

### Onsdag:

Kl. 12.00-13.30 Superviseret træning for specielle målgrupper Fitnesscenteret 1. sal

Instr. Tina og medhjælper Jens-Juel

### Torsdag :

Kl. 12.00-14.00 Projekt Mænd +65 – Instr. Mette Fitnesscenteret 1. sal

## INDOOR CYCLING

### Mandag:

Kl. 08.30-09.20 (A+B) – (Fyldt op) Instr. Marlene 2. sal

### Torsdag:

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

Kl. 10.45-11.45 (C+D) – 2 ledige pladser – tilmelding hos Instr. Marlene 2. sal

## CIRKELTRÆNING I MASKINER

Med afbalanceret forhold mellem styrke og kredsløbstræning

### Mandag:

Kl. 09.30-10.30 (A+B+C) – Instr. Jørgen (SLUTTER 27.5.) 2. sal

Tilmelding hos Jørgen

## 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. 2

### 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

(SLUTTER 29. MAJ)

### Torsdag:

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

## TRÆNING FOR BORGERE MED KOL

### Torsdag:

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

(Fyldt op)

## TRÆNING FOR BORGERE MED DIABETES 2

### Mandag:

Kl. 12.00-13.00 Instr. Tina – Hjælper Anne Lise Akt. 2

## TRÆNING FOR BORGERE MED DEMENS

### Mandag:

Kl. 13.15-14.45 Et visiteret hold i samarbejde med Greve Kommune

Der tilbydes kaffe efter træning – Instr. Tina og Anne Lise og Minna Akt. 2

## BÆKKENBUNDSTRÆNING

### Tirsdag:

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

8 ledige pladser – Tilmelding hos Tina på holdet.

## TRÆNING FOR BRYSTOPPEREDE

### Tirsdag:

Kl. 10.45-11.45 Instr. Tina Akt. 3

## TRÆNING FOR BORGERE MED SVAGE KNÆ

### Torsdag:

Kl. 08.30-9.15 Instr. Marlene Akt. 2

## 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

## FUNKTIONEL TRÆNING

### Torsdag:

Kl. 11.00-12.00 (A+B+C) – Instr. Mette Fitnesscenteret 1. sal

Der vil være åbent for ikke medlemmer af fitness

## UDENDØRS AKTIVITETER

### GÅTURE

#### Tirsdag:

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

#### SLUTTER 28. MAJ

Startsted bliver sendt via mail

#### Torsdag:

Kl. 08.30-10.30 **GANGTRÆNING** (A+B) Skal kunne gå 10-11 km – Instr. Jette

#### SLUTTER 23. MAJ

Startsted bliver sendt via mail

### 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 29. AUGUST

### LANDEVEJSCYKLING

#### STARTER TIRSDAG 09. APRIL OG SLUTTER 27. AUGUST

#### Tirsdag:

Kl. 09.00-13.00 Landevejscykling (A+B)

Mødes foran Hal 1

Du skal kunne køre 20-22 km i timen.

Holdet kører 40-60 km. Stigende gennem sæsonen

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

Cykelhjelm er obligatorisk. Instruktør: Stig og skiftende instr.

### CYKELTURE

#### BEGGE HOLD STARTER ONSDAG DEN 24. APRIL OG SLUTTER 28. 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 Minna

## DANS

### Zumba

#### Tirsdag:

Kl. 09.30-10.30 **ZUMBA** (B)

**Øvede**

– Instr. Elisabeth

Hal 4

Kl. 10.45-11.45 **ZUMBA** (B+C)

**Let øvede.**

– Instr. Elisabeth

Hal 4

#### Torsdag:

Kl. 10.45-11.45 **ZUMBA** (B+C)

**Begyndere**

-Instr. Elisabeth

Akt. 2

### Linedance

#### Tirsdag:

Kl. 12.00-13.30 **OLDIES BUT GOODIES (A+B)** –

Kun for dansere der har deltaget i 2019

– Instr. Steen

Akt. 2

#### START 2. APRIL – SLUT 13. AUGUST

#### Onsdag:

Kl. 11.00-12.30 **LINEDANCE** (B+C)

Begynder

Kun for dansere der har deltaget i 2019

– Instr. Steen

Akt. 2

#### START 3. APRIL – SLUT 14. AUGUST

Kl. 12.45-14.15 **LINEDANCE** (B+C)

Let øvede

Kun for dansere der har deltaget i 2019

– Instr. Steen

Akt. 2

#### START 3. APRIL – SLUT 14. AUGUST

## 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)

PRIS: for sommeren 8. 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. |

Fitnesscenteret kan bruges alle ugens dage fra 6.30-16.00 hele året.

Husk at tilkøbe en nøgle, der koster 200,00 kroner hos Jette Nielsen

Tlf. 28 92 29 56

KONTONUMMER: 2343 – 2551 847 546

**ALLE DER HAR BETALT VINTERKONTINGENT, SKAL IKKE BETALE IGEN  
KUN HVIS MAN FÅR LYST TIL AT TILVÆLGE FITNESS**

### FERIER:

- Påskeferie:  
Torsdag den 18. april til og med Mandag den 22. april
- Torsdag den 30. maj Kristi Himmelfartsdag
- Grundlovsdag den 5. juni
- Pinseferie Mandag den 10. juni
- Enkelte hold stopper på andre tidspunkter, end det der står på forsiden. Slutdatoen står ved holdet

### TILMELDING:

På vores hjemmeside [www.oppaadupperne.dk](http://www.oppaadupperne.dk)

Eller kontakt Jette Nielsen 28 92 29 56

Instruktion i fitnesscenter tirsdage kl. 10.15-12.15 indtil 11. juni

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

Spørgsmål: Formand Jette Nielsen Tlf. 28 92 29 56

Mail: [jetteemor@gmail.com](mailto:jetteemor@gmail.com)

# GREVE SENIOR SPORT "OP PÅ DUPPERNE"

Lillevangsvej 88, 2670 Greve – Tlf. 28 92 29 56 – Mail: [jetteemor@gmail.com](mailto:jetteemor@gmail.com)

## SOMMERPROGRAM

Sæson: Mandag den 8. april – 21. Juni

Udendørs hold slutter 29. august



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