

MANDAG:

Motionsgymnastik:

På stol:

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

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.

Motionsgymnastik:

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

Pilates:

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

Rygtræning:

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

De 5 tibetanere

”Hemmeligheden bag ungdommens kilde”.

Et gammelt holistisk og progressivt koncept.

Kl. 10.45-11.45 (A+B+C) – Instr. Jørgen AKT. 3

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

Softtennis:

Kl. 09.00-13.00 HAL 3

Kl. 10.00-12.00 HAL 2

Hjælpere: Vagner og Birte

Floorball:

Kl. 11.00-12.00 HAL 3

Hjælper: Steen

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

Cirkeltræning i maskiner:

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

Med afbalanceret forhold mellem styrke og kredsløbstræning

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

MANDAG:

Indoor cycling:

Kl. 08.20-09.20 (A+B) – Instr. Stig 2. sal

Lukket for tilgang - venteliste

Træning for borgere med diabetes 2:

Kl. 12.00-13.00 (Alle niveauer) AKT. 2

Træning/gåtur udendørs hvis tørvejr – ellers indendørs

Instr. Tina

Træning for borgere med demens:

Kl. 13.15-14.45 Et visiteret hold i samarbejde med Greve Kommune AKT. 2

Der drikkes kaffe fra 14.15-14.45 – Instr. Tina og hjælpere

TIRSDAG:

Motionsgymnastik:

På Stol:

Kl. 12.00 -13.15 (D) – En del af træningen foregår siddende. – Instr. Elisabeth AKT. 3

Kl. 12.00-13.15 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune HAL 4

Instr. Tina og Marlene

Kl. 13.45-15.00 Visiteret træning i samarb. med Greve Kommune HAL 4

Instr. Tina og Marlene

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.

Motionsgymnastik:

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

Cirkeltræning uden maskiner:

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

Udendørs aktiviteter - Gåture:

Kl. 09.30-11.30 (A+B) Skal kunne gå 10-11 km – Instr. Jette
September mødes foran GIC. – Derefter vil mødested stå på vores opslagstavle.
Derudover, vil der blive sendt mail ud, angående mødested.

TIRSDAG:

TRX træning:

Kl. 10.45-11.45 (A+B) – Instr. Jørgen

fitnesscenter

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

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

Effekt:

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

AKT. 1

Yoga:

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

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

Store og små bolde og elastikker:

Kl. 09.30-10.30 (B) I roligt tempo træner vi balance, stabilitet og styrke

Instr. Tina

AKT. 3

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

Træning for brystopererede:

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

AKT. 3

Bækkenbundstræning:

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

AKT. 1

Zumba:

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

Linedance:

Kl. 13.15-14.45 **OLDIES BUT GOODIES (A+B)**

Linedance for dansere der har danset 5 år eller mere.

Kondihold 1 gang om måneden.

Nye dansere, efter aftale med Steen. - Instr. Steen

AKT. 2

ONSDAG:

Motionsgymnastik:

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

HAL 4

Motionsgymnastik: På stol

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

Akt. 3

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.

Softtennis:

Kl. 09.00-12.00

HAL 3

Hjælpere: Bent og Birte

Floorball:

Kl. 11.00-12.00

HAL 3

Hjælper: Steen

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

Effekt:

Kl. 09.30-10.30 **EFFEKT** (B+C) Træning af hele kroppen – Instr. Tina

HAL 4

Pilates:

Kl. 9.30-10.30 **PILATES** (A) for øvede, der tidligere har trænet systemets

lettere øvelser og indøvet grundprincipperne. – Instr. Jørgen

AKT.2

Linedance:

Kl. 11.00-11.30 **Begynder** (B+C)

HELT nye begyndere, trinundervisning og lette danse.

Der kan danse videre på begynder+.

Er vigtigt at man er med fra start.

– Instr. Steen

HAL 1

Kl. 11.30-13.00 **Begynder+** (A+B+C)

For dansere der har danset 1 år eller mere.

HAL 1

– Instr. Steen

Kl. 13.00-14.30 **Let øvede+** (A+B+C) For dansere der har danset 2 år eller mere.

Nye dansere, efter aftale med Steen

– Instr. Steen

HAL 1

TORSDAG:

Motionsgymnastik: På stol:

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

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.

Cirkeltræning uden maskiner:

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

Motionsgymnastik:

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

Udendørs aktiviteter – Stavgang:

Kl. 10.00-11.30 (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

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

Bordtennis:

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

Yoga:

Kl. 10.15-11.45 (A+B+C) – Instr. Tina	AKT. 3
---------------------------------------	--------

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

Rygtræning:

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

Træning for borgere med KOL:

Kl. 09.30-10.30 – Instr. Lena	AKT.2
Kl. 10.45-11.45 (Lukket hold) – Instr. Lena + hjælpere	HAL 4

Træning for borgere med svage knæ:

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

TORSDAG:

Indoor cycling:

Kl. 09.30-10.30 (B+C) – Instr. Marlene	2. sal
Kl. 10.45-11.45 (C+D) – Instr. Marlene	2. sal

Zumba:

Kl. 10.45-11.45 (A+B+C) Begyndere – Instr. Elisabeth	AKT. 2
--	--------

Heartfulness Meditation:

Kl. 10.15-11.15 (A-D) – Instr. Elsebeth Tipsmark	TRIMRUMMET 2. sal
--	-------------------

Vandgymnastik + lidt svømmefærdigheder

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

MAN KAN KUN DELTAGE PÅ 1 HOLD SVØMNING.

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

FREDAG:

Argentinsk Tango:

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

Ingen træning 4. + 11. oktober + START efter nytår 17. januar

ALLE DAGE:

FITNESSCENTERET (Særskilt kontingent, se bagsiden)

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

Nøglen er en engangsinvestering på 200,00 kroner

ÅBNINGSTIDER:

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 OPTAGET P.G.A.HOLDTRÆNING	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 Instr. Tina og medhjælpere	Fitnesscenteret 1. sal
---	------------------------

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 2019 til september 2020)

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 13. okt. 2019 til sønd. 20. okt. 2019
- Juleferie fra fredag den 20. december 2019 til søndag den 5. januar 2020
- Vinterferie fra søndag den 16. februar 2020 til søndag 23. februar 2020
- Vintersæsonen slutter fredag den 3. april 2020
- Sommersæsonen starter tirsdag den 14. april 2020

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 4. 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 9. sept.

Tlf. 28 92 29 56

Mail: jetteemor@gmail.com

GREVE SENIOR SPORT "OP PÅ DUPPERNE"

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

Sæsonstart: Mandag den 9. september 2019



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