**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. - P.g.a. Corona er vi lidt usikre på**

**om vi kan tilbyde kaffe efter træning på stoleholdene.**

**Motionsgymnastik + aerobic dance mix**

Kl. 09.15-10.15 **AEROBIC DANCE-MIX** (A+B) – Instr. Sussy Akt. 2

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. 09.15-10.15 **PILATES** begynder (B+C) - Instr. Tina HAL 4

**Rygtræning:**

Kl. 10.30-11.30 **RYGTRÆNING)**(A+B+C) – Instr. Tina Akt. 2

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

**De 5 tibetanere**

En ny sæson med fokus på mange nye yogaøvelser og meditation.

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 **SOFTTENNIS** (A+B+C) HAL 3

Kl. 10.00-12.00 **SOFTTENNIS** (A+b+C) HAL 2

Instr.: Vagner og Birte

**Floorball:**

Kl. 10.45-12.00 **FLOORBALL –** MÆND – (A+B) HAL 3

Instr.: Steen

Kl. 12.00-13.00 **FLOORBALL –** KVINDER – (A+B) HAL 3

Instr. Børge

**Cirkeltræning i maskiner:**

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

Holdet kan ikke starte med de nuværende coronaregler.

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

**MANDAG:**

**Indoor cycling:**

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

Holdet kan ikke starte med de nuværende coronaregler.

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

**Træning for borgere med diabetes 2:**

Kl. 12.00-13.00 **TRÆNING FOR BORGERE MED DIABETES 2**(Alle niveauer) AKT. 2

Træning/gåtur udendørs hvis tørvejr – ellers indendørs

Instr. Tina

**Demensvenlig gymnastik:**

Kl. 13.15-14.45 Et **VISITERET HOLD** i samarbejde med Greve Kommune

Der drikkes kaffe fra 14.15-14.45 (Hvis muligt p.g.a. Corona)

Instr. Tina og hjælpere AKT. 2

**TIRSDAG:**

**Motionsgymnastik på stol:**

Kl. 12.00 -13.15 (D) – **STOLEGYMNASTIK -** En del af træningen foregår siddende.

Instr. Elisabeth AKT. 3

Kl. 12.00-13.15 **VISITERET HOLD** i samarb. med Greve Kommune HAL 4

Instr. Tina og Annemette

Kl. 13.45-15.00 **VISITERET HOLD** i samarb. med Greve Kommune HAL 4

Instr. Tina og Annemette

**Deltagerne på disse hold, har forskellige fysiske skavanker, der gør at en del**

**af træningen foregår siddende på en stol. - P.g.a. Corona er vi lidt usikre på**

**om vi kan tilbyde kaffe efter træning på stoleholdene.**

**Motionsgymnastik:**

Kl. 12.00-13.00 **MIX MOTION** (C/D) – Instr. Malene 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) **GÅTURE -** Skal kunne gå 10-11 km – Instr. Jette

Skiftende mødesteder. – Men mødestedet i september vil være foran GIC.

Mødestedet vil derefter uge for uge blive sendt via mail, eller stå på

opslagstavlen i GIC

**TRX træning:**

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

**Et effektivt styrke-, kredsløbs og stabilitetstræningssystem**

Holdet kan ikke starte med de nuværende coronaregler.

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

**TIRSDAG:**

**Yoga:**
Kl. 14.15-15.45 – **KUNDALINI YOGA** – Instr. Gitte AKT.1 **”Kundalini Yoga - ENERGI & LYS i pæren (A+B)**

 **Kundalini yoga, er en form for yoga der både er energisk, udholdende og samtidig  styrker dig mentalt. Du vil opleve meget bevægelse, som giver dig styrke og smidighed. Vi  chanter (en form for sang), lytter til god musik tilpasset til øvelserne, og har det sjovt**

**- Vi afslutter træningen meditativt  og med afslapning.**

**Store og små bolde og elastikker:**

Kl. 09.15-10.15 (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. 10.30-11.30 **TRÆNING FOR BRYSTOPEREREDE** (Alle niveauer) - Instr. Tina AKT. 3

**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

**Håndbold:**

**Kl. 12.00-14.00 HÅNDBOLD – MIX (A+B)** HAL 1 **Knæhold:**

**TRÆNING FOR DEM MED KNÆPROBLEMER**

Kl. 10.15-11.15 (A+B+C) – Instr. JørgenAKT.2 **Linedance:**

Kl. 12.00-13.30 **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 for mænd:**

Kl. 9.30-10.30 **MOTIONSGYMNASTIK FOR MÆND** – Instr. Jette K. HAL 1

**Effekt:**
Kl. 09.30-10.30 **EFFEKT** (B+C) Træning af hele kroppen – Instr. Tina HAL 4

**Motionsgymnastik:**

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

**Demensvenlig motion med pårørende**

Kl. 12.15-13.15 **DEMENSVENLIG MOTION MED PÅRØRENDE** – Instr. Tina HAL 4

**ONSDAG:**

**Motionsgymnastik på stol**

Kl. 12.00-13.15 (E) – **STOLEGYMNASTIK –** Instr. Lis AKT. 3

**Deltagerne på dette hold, har forskellige fysiske skavanker, der gør at en del**

**af træningen foregår siddende på en stol. - P.g.a. Corona er vi lidt usikre på**

**om vi kan tilbyde kaffe efter træning på stoleholdene.**

**Softtennis:**

Kl. 09.00-12.00 **SOFTTENNIS** (A+B+C) HAL 3

Instr.: Bent og Birte

**Floorball:**

Kl. 10.45-12.00 **FLOORBALL (A+B)** HAL 3

Instr.: Steen

**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

**Yoga:**
Kl. 10.15-11.30 **HATHA YOGA** (A+B+C) – Instr. Christina AKT. 3

Kl. 12.00-13.00 **SLOW MINDFULL HATHA YOGA** (C+D) – Instr. Christina AKT. 2

**Vandgymnastik + lidt svømmefærdigheder**

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

**MAN KAN KUN DELTAGE PÅ 1 HOLD SVØMNING.**

Kl. 13.30-14.00 **VANDGYM. + SVØM** (A+B+C+D) – Instr. Jette K. Greve Svømmehal

Kl. 14.10-14.40 **VANDGYM. + SVØM** (A+B+C+D) – Instr. Jette K. Greve Svømmehal

Jette vil gennemgå 4 svømmeatilarter med og uden rekvisitter. Opvarm. med vandgym.

**Linedance:**

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

For dansere der har danset 1 år eller mere. – Instr. Steen HAL 1

Kl. 13.00-14.30 **LINEDANCE 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 **STOLEGYMNASTIK**(D) – En del af træningen foregår siddende.

Instr. Elisabeth AKT. 3

Kl. 12.00-13.15 **VISITERET HOLD** i samarb. med Greve Kommune HAL 4

Instr. Tina og Annemette

Kl. 13.45-15.00 **VISITERET HOLD** i samarb. med Greve Kommune HAL 4

Instr. Tina og Annemette

**Deltagerne på dette hold, har forskellige fysiske skavanker, der gør at en del**

**af træningen foregår siddende på en stol. - P.g.a. Corona er vi lidt usikre på**

**om vi kan tilbyde kaffe efter træning på stoleholdene.**

**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:**

**MØDESTED I LIGE UGER: - Kl. 10.00 foran Greve Hallerne**

**MØDESTED I ULIGE UGER: - Kl. 10.00 Foran Kirken ved Mosede Centeret**

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

Skal kunne gå ca. 7 km i moderat tempo

Man er også velkommen til at gå med UDEN stave

**Bordtennis:**

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

**Hatha Yoga:**
Kl. 10.15-11.30 **HATHA YOGA**(A+B+C) – Instr. Tina AKT. 3

Speciel tilmelding, husk det når du melder dig ind

**Rygtræning:**

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

**Træning for borgere med KOL:**

Kl. 09.30-10.30 –**KOL-HOLD** Instr. Lena AKT.2

**P.g.a. Corona er vi lidt usikre på om vi kan tilbyde kaffe efter træning**

**Indoor cycling:**

Kl. 09.30-10.30 **INDOOR CYCLING**(B+C) – Instr. Stig 2. sal

Kl. 10.45-11.45 **INDOOR CYCLING**(C+D) – Instr. Stig 2. sal

Holdene kan ikke starte med de nuværende coronaregler.

Specialtilmelding til begge hold

**TORSDAG:**

**Puls og Styrke (med stepbænke)**

Kl. 10.15-11.15 **PULS OG STYRKE** (A+B) – Instr. Sussy AKT. 1

Dette hold vil bruge stepbænke til pulstræning – og redskaber som elastik, vægte og tubes til styrketræningen.

**Zumba:**

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

**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 **VANDGYM. + SVØM** (A+B+C+D) – Instr. Jette K. Greve Svømmehal

Kl. 13.45-14.15 **VANDGYM. + SVØM** (A+B+C+D) – Instr. Jette K. Greve Svømmehal

Kl. 14.20-14.50 **VANDGYM. + SVØM** (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

START 18. SEPT. – 11. DECEMBER + FRA 8. JANUAR TIL 26. MARTS

**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 Fitnesstræning 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:**

Kl. 10.15-12.15 Programlægning i fitnesscenteret – Jette K Fitnesscent. 1.+ 2. sal

**Onsdag:**

Kl. 10.45-12.45 Programlægning i fitnesscenteret – Jette K Fitnesscent 1. + 2. sal

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

 Instr. Sussy og Trine

**VORES NIVEAUDELING SOM MARKERES I PROGRAMMET**

1. **Meget god fysisk form**
2. **Almindelig god form**
3. **Moderat form**
4. **Mindre god form (Noget af træningen siddende på en stol)**
5. **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:**

**Fra 7. september 2020 til 1. september 2021**

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

 **Fitnesstræning UDEN holdtræning 950,00 kr.**

 **Fitnesstræning MED holdtræning (rabat 300,00 kroner) 1550,00 kr.**

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

**(Nøglen er en engangsinvestering)**

**FERIER:**

* Uge 42 Efterårsferie. Fra søndag den 11. okt. 2020 til sønd. 18. okt. 2020
* Juleferie fra søndag den 20. december 2020 til søndag den 3. januar 2021
* Vinterferie fra søndag den 21. februar 2021 til søndag 28. februar 2021
* Vintersæsonen slutter søndag den 28. marts 2021
* Sommersæsonen starter tirsdag den 12. april 2021

**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**](http://www.oppaadupperne.dk) **fra ???**

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

**Personligt fremmøde i Greve Idrætscenter mandag den 17. august 10.30-12.30**

**Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret tirsdage 10.15-12.15**

**Spørgsmål: Formand Jette Nielsen – telefontid hver mandag kl. 18-19 fra 7. sept.**

 **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**

**Sæsonstart: Mandag den 7. september 2020**

****

**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 onsdage og torsdage (se i programmet)**