

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

PRIS: Fra 6. september 2021 til 1. september 2022

- 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)
- **HUSK AT MEDBRINGE MÅTTE, TIL DE HOLD HVOR DET ER NØDVENDIGT!!!**

FERIER:

- Uge 42 Efterårsferie. Fra søndag den 17. okt. 2021 til sønd. 24. okt. 2021
- Juleferie fra søndag den 19. december 2021 til søndag den 10. januar 2022
- Vinterferie fra søndag den 20. februar 2022 til søndag 27. februar 2022
- Vintersæsonen slutter søndag den 10. april 2022
- Sommersæsonen starter tirsdag den 19. april 2022

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 fra **torsdag den 12. august 2021**
- [Specialtilmelding til nogle hold, p.g.a. pladsmangel. Kan ses på indmeldelsen.](#)
- Tilmelding ved fremmøde i Greve Idrætscenter **torsdag den 26. august 10.30-12.30**
- Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret tirsdage 10.15-12.15 efter 6.9.
- Spørgsmål: Formand Jette Nielsen
- Telefontid hver mandag kl. 18-19 fra **7. 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 6. september 2021



Greve Senior Sport "Op På Dupperne" er en meget alsidig senior idrætsforening.

I foreningen er der idrætsstilbud for ALLE seniorer. Den enkelte kan vælge mellem mange forskellige aktiviteter, opdelt på flere forskellige 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

MANDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 08.30-09.30	2. sal Specialtilmeld. Max. 13	Alle	Indoor Cycling	Stig
Kl. 09.30-10.30	HAL 1	B	Damemotion	Jette N.
Kl. 10.45-11.45	HAL 1	B	Mix Motion	Jette N.
Kl. 10.45-11.45	HAL 4	C	Mix Motion	Lisbet
Kl. 09.15-10.15	HAL 4	B+C	Pilates	Tina
Kl. 09.00-10.00	Akt. 2	B+C	Stepbænkræning og motionsgymnastik	Annemette
Kl. 10.30-11.15	Mødelokale 2 2. sal i Hal 1	ALLE	Stoleyoga Øvelserne er egnede til alle som ikke ønsker eller ikke kan komme ned på en måtte. Stående som siddende øvelser, hvor stolen bruges som støtte.	Annemette
Kl. 10.30-11.30	Akt. 2 Specialtilmeld. Max 25 delt.	A+B+C	Rygtræning	Tina
Kl. 10.45-11.45	Akt. 3 Specialtilmeld. Max. 20 delt.	A+B+C	De 5 Tibetanere Træning af krop og sind med fokus på yogaøvelser, meditation og selvrefleksion, med det formål, at optimere funktionalitet og sindstilstand	Jørgen
Kl. 09.00-10.30	HAL 2	A+B+C	Softtennis	Birte og Vagner
Kl. 10.45-12.00	HAL 2	A+B+C	Softtennis	Fri træning
Kl. 09.00-10.30	HAL 3	A+B+C	Softtennis	Birte og Vagner
Kl. 10.45-13.00	HAL 3	A+B+C	Softtennis	Birte
Kl. 10.45-12.00	HAL 3	A+B	Floorball	Peter
Kl. 12.00-13.00	Akt. 2	Alle	Træning for borgere med diabetes 2	Tina
Kl. 13.30-15.00	Akt. 2	Visiteret træning	Demensvenlig gymnastik Vi tilbyder kaffe efter træning	Elisabeth og Annelise
Kl. 12.00-13.15	Hal 4	D	Motionsgymnastik på stol Vi tilbyder kaffe efter træning	Lisbet
Kl. 12.00-13.15	Akt. 3	E	Motionsgymnastik på stol Vi tilbyder kaffe efter træning	Annemette
Kl. 13.30-15.00	Akt. Specialtilmeld. Max. 20 delt.	A+B+C	Yoga (Hatha yoga)	Tina

TIRSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 09.00-10.00	HAL 3	A+B	Cirkeltræning uden maskiner	Jette K.
Kl. 10.15-11.15	Akt. 2 Specialtilmeld. Max. 25 delt.	A+B+C	Knæhold	Sussy
Kl. 09.30-11.30	Udendørs ## Sept. Mødes foran GIC	A+B	Gåture Skal kunne gå 10-11 km	Jette N.
Kl. 09.15-10.15	Akt. 3 Specialtilmeld. Max. 15 delt.	B	Store bolde, små bolde og elastikker I roligt tempo træner vi styrke, balance og stabilitet	Tina
Kl. 10.30-11.30	Akt. 3	Alle	Træning for brystopererede	Tina
Kl. 10.30-11.30	Udendørs Mødested foran GIC	Alle	Outdoor Fitness	Malene
Kl. 09.30-10.30	HAL 4	A+B	Zumba Øvede	Elisabeth
Kl. 10.45-11.45	HAL 4	B+C	Zumba Let øvede	Elisabeth
Kl. 12.00-13.30	Akt. 2	A+B	Oldies But Goodies Linedance for dansere der har danset 5 år eller mere. – Kondihold 1 gang om måneden. – Nye dansere efter aftale med Steen	Steen
Kl. 12.00-13.00	HAL 3	C+D	Mix Motion Vi tilbyder kaffe efter træning	Malene
Kl. 12.00-13.15	Akt. 3	D	Motionsgymnastik på stol En del af træningen foregår siddende Vi tilbyder kaffe efter træning	Elisabeth
Kl. 12.00-15.00	HAL 4		Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Tina og Annemette
Kl. 12.15-13.45	Fitnesscenter Deltagelse sker efter ansøgning: Ring til Jørgen 20 19 33 19		Kæmp dig tilbage Dette er et nyt tiltag, hvor de der har været ude for ulykker, operationer eller andet, der har handicappet dem i forhold til deres tidligere aktiviteter, får individuel hjælp til at komme tilbage. Træningen organiseres opdelt for henholdsvis fitness- og ikke fitness medlemmer	Jette Og Jørgen
Kl. 14.15-15.45	Akt. 1	A+B	Kundalini Yoga Dette er en form for yoga der 2ade er energisk, udholdende og samtidig styrker dig mentalt. -	Gitte
FITNESS				
Kl. 10.15-12.15	Fitnesscenter	Alle	Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret	Jette K.

ONSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 09.30-10.30	HAL 1	A+B+C	Motionsgymnastik for mænd	Jette K.
Kl. 09.30-10.30	HAL 4	B+C	Effekt	Tina
Kl. 09.30-10.30	Akt. 3 Specialtilmeld. Max. 15 delt.	B+C	Motionsgymnastik	Annemette
Kl. 09.00-10.30	HAL 3	A+B+C	Softtennis	Bent og Birte
Kl. 10.30-12.00	HAL 3	A+B+C	Softtennis	Birte
Kl. 10.45-11.30	Akt. 3 Specialtilmeld. Max. 15 delt.	B+C	Stepbænktræning	Annemette
Kl. 10.45-12.00	HAL 3	A+B	Floorball	Peter
Kl. 09.30-10.30	Akt. 2	A+B	Pilates Primært for udøvere, der tidligere har trænet systemets lettere øvelser og indøvet grundprincipperne, men alle i rimelig god form er velkommen	Jørgen
Kl. 10.45-11.45	HAL 4	C	MIX Motion	Tina
Kl. 11.00-12.00	Akt. 2 Specialtilmeld. Max. 30 delt.	A+B+C	Senior Hatha Yoga Foregår i et roligt tempo og altid en afspænding til slut. Alle kan være med, men man skal selvfølgelig kunne komme op og ned på måtten.	Christina
Kl. 12.15-13.15	Akt. 2	C+D	Slow Hatha Yoga På stol	Christina
Kl. 11.00-11.30	HAL 1	B+C	Linedance HELT NYE BEGYNDER, trinundervisning og lette danse. – Er vigtigt at man er med fra start. Der kan danses videre på begynder.	Steen
Kl. 11.30-12.55	HAL 1	A+B+C	Linedance BEGYNDER for dansere der har danset 1 år eller mere	Steen
Kl. 13.00-14.30	HAL 1	A+B	Linedance LET ØVEDE For dansere der har danset 3 år eller mere. Nye dansere, efter aftale med Steen	Steen
Kl. 12.15-13.15	HAL 4	Visiteret	Demensvenlig motion med pårørende	Tina
Kl. 12.00-13.15	Akt. 3	E	Motionsgymnastik på stol Vi tilbyder kaffe efter træning	Annemette

ONSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
GREVE SVØMMEHAL				
Kl. 13.30-14.00	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Max. 16	A+B+C+D	Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter. Opvarm. m. vandgym.	Jette K.
Kl. 14.10-14.40	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Max. 16	A+B+C+D	Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter. Opvarm. m. vandgym	Jette K.
FITNESS				
Kl. 10.45-12.45	Fitnesscenter	Alle	Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret	Jette K.
Kl. 12.15-13.45	Fitnesscenter	Visiteret	Superviseret træning for specielle målgrupper	Sussy og Trine

TORS DAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 09.00-10.00	2. sal Specialtilmeld. Max. 13	Alle	Indoor Cycling	Stig
Kl. 10.15-11.15	2. sal Specialtilmeld. Max. 13	Alle	Indoor Cycling	Stig
Kl. 09.00-10.00	HAL 4	A+B+C	Rygtræning	Tina
Kl. 09.00-10.00	HAL 3	A+B	Cirkeltræning uden maskiner	Jette K.
Kl. 09.00-12.00	Bordtennis 4. sal	A+B+C	Bordtennis	Af og til Preben
Kl. 09.30-10.15	Akt. 2	Alle	Stole yoga Øvelserne er egnede til alle som ikke ønsker eller ikke kan komme ned på en måtte. Stående som siddende øvelser, hvor stolen bruges som støtte.	Annemette
Kl. 10.15-11.15	Akt. 1	A+B	Step basis, puls/styrke	Sussy
Kl. 10.15-11.30	Akt. 3 Specialtilmeld. Max. 20 delt.	A+B+C	Yoga – Hatha Yoga	Tina
10.15-11.15	HAL 3	B	Damemotion	Jette K.
10.30-11.30	HAL 4	Alle	Træning for borgere med KOL Vi tilbyder kaffe bagefter	Lena Annemette
10.45-11.45	Akt. 2	A+B+C	Zumba Begyndere	Elisabeth

TORS DAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 10.00-11.30	## I lige uger fra GIC ## I ulige uger fra Kirkepladsen i Mosede Center Startstedet kan ændres, men vil altid blive meddelt inden torsdag	B	Stavgang Skal kunne gå 7 km i moderat tempo Man er også velkommen uden stave	Vibse Inge Annelise
Kl. 11.30-12.30	HAL 3	B	Mix Motion	Jette K.
Kl. 12.00-13.15	Akt. 3	D	Motionsgymnastik på stol Vi tilbyder kaffe efter træning	Elisabeth
Kl. 12.00-13.00	Akt. 2	C/D	Mix Motion Vi tilbyder kaffe efter træning	Lena
Kl. 12.00-15.00	HAL 4		Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Tina og Annemette
Kl. 11.30-12.30	Cirke træning 2. sal Specialtilmeld. Max. 20	Alle	Cirke træning/kost vejledning for diabetikere	Sussy
GREVE SVØMMEHAL				
Kl. 13.10-13.40	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Max. 25	A+B+C+D	Vandgymnastik	Jette K.
Kl. 13.45-14.15	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Max. 25	A+B+C+D	Vandgymnastik	Jette K.
Kl. 14.20-14.50	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Max. 25	A+B+C+D	Vandgymnastik	Jette K.

FREDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 11.00-12.30	Akt. 2	A+B+C	Argentinsk Tango	Annette Jesper

ALLE UGENS DAGE	FITNESS-CENTERET	NIVEAU	SÆRSKILT KONTINGENT Der skal tilkøbes en nøgle Fitness træning i maskiner	INSTRUKTØR
Kl. 06.30-16.00	Fitness 1. sal	Alle		
Kl. 06.30-16.00	Fitness 2. sal	Alle	Cirke træning i maskiner	
TIRSDAG				
Kl. 10.15-12.15		Alle	Programlægning i fitnesscenter og cirke træningscenter	Jette K.
Kl. 12.15-13.45		Alle	Kæmp dig tilbage Behøver ikke at være medlem af fitnesscenteret Deltagelse sker efter ansøgning. Ring til Jørgen på tlf. 20 19 33 19	Jette og Jørgen
ONSDAG				
Kl. 10.45-12.45		Alle	Programlægning i fitnesscenter Og cirke træningscenter	Jette K.
Kl. 12.00-13.30			Superviseret træning for specielle målgrupper	Sussy og Trine
TORS DAG				
Kl. 11.30-12.30	Cirke træning Specialtilmeld. Max. 20	Diabetiker	Cirke træning/kost vejledning for diabetikere Behøver ikke at være medlem af fitnesscenteret	Sussy



