

Greve Senior Sport

"Op På Dupperne"

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

Sæsonstart: Tirsdag den 19. april 2022



Op På Duppernes onsdagscykelhold

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.

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)
- (F)
 - 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 400,00 kr.
- Fitnessstræning UDEN holdtræning 450,00 kr.
- Fitnessstræning MED holdtræning (rabat 300,00 kroner) 725,00 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:

- Torsdag den 26. maj – Kristi Himmelfartsdag
- Mandag 6. juni – 2. pinsedag
- Indendørs sæsonen slutter

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.](#)
- Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret tirsdage 10.15-12.15 indt. 1. juni
- Spørgsmål: Formand Jette Nielsen
- Telefonid hver mandag kl. 18-19 **indtil den 16. maj, - Tlf. 28 92 29 56**
- Mail: jetteemor@gmail.com

ALLE UGENS DAGE	FITNESS-CENTERET	NIVEAU	SÆRSKILT KONTINGENT	
Kl. 06.30-16.00	Fitness 1. sal	Alle	Der skal tilkøbes en nøgle Fitnessstræning i maskiner Åbent året rundt kl. 6.30-16.00	
Kl. 06.30-16.00	Fitness 2. sal	Alle	Cirkeltræning i maskiner Åbent året rundt kl. 6.30-16.00	
TIRSDAG	FITNESS-CENTERET		SÆRSKILT KONTINGENT Der skal tilkøbes en nøgle	
Kl. 10.15-12.15		Alle	Programlægning i fitnesscenter og cirkeltræningscenter Slutter 31. maj	Jette K.
ONSDAG	FITNESS-CENTERET		SÆRSKILT KONTINGENT Der skal tilkøbes en nøgle	
Kl. 10.45-12.45		Alle	Programlægning i fitnesscenter Og cirkeltræningscenter Slutter 1. juni	Jette K.
Kl. 12.00-13.30			Superviseret træning for specielle målgrupper	Sussy

MANDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 08.30-09.30	2. sal Specialtilmeld. Fyldt op	Alle	Indoor Cycling Holdet starter 25. april Holdet slutter 13. juni	Stig
Kl. 09.30-10.30	HAL 1	B	Damemotion Holdet slutter 16. maj	Jette N.
Kl. 10.45-11.45	HAL 1	B	Mix Motion Holdet slutter 16. maj	Jette N.
Kl. 10.45-11.45	HAL 4	C	Mix Motion Holdet slutter 20. juni	Lisbet
Kl. 09.15-10.15	HAL 4	B+C	Pilates Holdet slutter 20. juni	Tina
Kl. 10.45.11.45	Akt. 2	ALLE	Funktionel træning Rust dig til, at kunne håndtere dagligdagen bedre. Styrk din motion, balance og smidighed med funktionel træning. Aflysninger 25. april og 9. maj Holdet slutter 20. juni	Rikke
Kl. 10.30-11.30	Akt. 2 Specialtilmeld. Fyldt op	A+B+C	Rygtræning Holdet slutter 20. juni	Tina
Kl. 09.00-10.30	HAL 2	A+B+C	Softennis Slutter 20. juni	Birte og Vagner
Kl. 10.45-12.00	HAL 2	A+B+C	Softennis Slutter 20. juni	Fri træning
Kl. 09.00-10.30	HAL 3	A+B+C	Softennis Slutter 20. juni	Birte og Vagner
Kl. 10.45-12.00	HAL 3	A+B+C	Softennis Slutter 20. juni	Birte
Kl. 10.45-12.00	HAL 3	A+B	Floorball Slutter 20. juni	Peter
Kl. 12.00-13.00	Akt. 2	Alle	Træning for borgere med diabetes 2 Holdet slutter 20. juni	Tina
Kl. 12.00-13.15	Hal 4	D	Motionsgymnastik på stol Vi tilbyder kaffe efter træning Slutter 20. juni	Lisbet
Kl. 12.00-13.15	Akt. 3	E	Motionsgymnastik på stol Vi tilbyder kaffe efter træning Holdet slutter 20. juni	Rikke og Minna
Kl. 13.30-15.00	Akt. 2	Visiteret træning	Demensvenlig gymnastik Vi tilbyder kaffe efter træning Holdet slutter 20. juni	Elisabeth og Annelise
Kl. 13.30-15.00	Akt. Specialtilmeld. Fyldt op	A+B+C	Yoga (Hatha yoga) Holdet slutter 20. juni	Tina

TIRSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 09.00-10.00	HAL 3	A+B	Cirke træning uden maskiner Slutter 31. maj	Jette K.
Kl. 09.00-13.00	Mødested: GIC Starter 19.4. Slutter 30.08	A+B	Landevejscykling Du skal kunne køre 20-22 km i timen. – Holdet kører 40-60 km, stigende gennem sæsonen. Cykelhjelm er obligatorisk, og friske dæk. Slutter 30. august	Stig
Kl. 10.00-12.00	Græsbanerne bag idrætsfritidsklubben	Alle	Krøket Spændende, sjovt og udfordrende spil med højt prioriteret socialt samvær. – Starter 19. april (eller når banerne er klar) Slutter 30. august	Lisa og Birte
Kl. 10.15-11.15	Hal 4	A+B+C	Knæhold Slutter 21. juni	Sussy
Kl. 09.30-11.30	Udendørs Skiftende mødested – skrives ud på mail søndag	A+B	Gåture Skal kunne gå 10-11 km Holdet slutter 17. maj	Jette N.
Kl. 09.15-10.15	Akt. 3 Specialtilmeld. Fyldt op	B	Store bolde, små bolde og elastikker I roligt tempo træner vi styrke, balance og stabilitet Slutter 21. juni	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 Slutter 21. juni	Malene
Kl. 09.30-10.30	HAL 4	A+B	Zumba Øvede Slutter 21. juni	Elisabeth
Kl. 10.45-11.45	HAL 4	B+C	Zumba Let øvede Slutter 21. juni	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 Slutter 21 juni Sommertræning fra 28. juni – program udleveres	Steen
Kl. 12.00-13.00	HAL 3	C+D	Mix Motion Vi tilbyder kaffe efter træning Slutter 21. juni	Malene

TIRSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 12.00-13.15	Akt. 3	D	Motionsgymnastik på stol En del af træningen foregår siddende Vi tilbyder kaffe efter træning <i>Slutter 21. juni</i>	Elisabeth
Kl. 12.00-15.00	HAL 4		Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Tina
Kl. 14.15-15.45	Akt. 1	A+B	Kundalini Yoga Dette er en form for yoga der både er energisk, udholdende og samtidig styrker dig mentalt. – <i>Holdet slutter 21. juni</i>	Gitte
FITNESS				
Kl. 10.15-12.15	Fitnesscenter	Alle	Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret <i>Slutter 31. maj</i>	Jette K.

ONSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 09.30-10.30	HAL 1	A+B+C	Motionsgymnastik for mænd <i>Slutter 1. juni</i>	Jette K.
Kl. 09.30-10.30	HAL 4	B+C	Effekt <i>Slutter 22. juni</i>	Tina
Kl. 10.00-1300	Mødes foran GIC	B+C	Cykelture Der cycles ca. 3 timer hver gang, (incl. Frokostpause – husk væske). Man skal have gode dæk på cyklen, så der undgås for mange punkteringer. Alle cykler med cykelhelme <i>Start 20. april Slutter 31. august</i>	Berit
Kl. 10.00-13.00	Mødes foran GIC	A+B	Alle cykler med cykelhjulm. Holdet kører 35-50 km pr. gang. I løbet af sommeren tager man på et par længere ture, hvis der er stemning for det. Husk at tage madpakke med til pausen. – Aflysning i regnvejr. <i>Start 20. april Slutter 31. august</i>	Troels
Kl. 09.00-10.30	HAL 3	A+B+C	Softtennis <i>Slutter 22. juni</i>	Bent og Birte
Kl. 10.30-12.00	HAL 3	A+B+C	Softtennis <i>Slutter 22. juni</i>	Birte
Kl. 10.45-12.00	HAL 3	A+B	Floorball <i>Slutter 22. juni</i>	Peter

ONSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 10.45-11.30	Akt. 3	Alle	Funktionel træning Rust dig til, at kunne håndtere dagligdagen bedre. Styrk din motion, balance og smidighed med funktionel træning. Aflysninger 27. april og 11. maj <i>Holdet slutter 22. juni</i>	Rikke
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 <i>Holdet slutter 18. maj</i>	Jørgen
Kl. 10.45-11.45	HAL 4	C	MIX Motion <i>Slutter 22. jun</i>	Tina
Kl. 11.00-12.00	Akt. 2 Specialtilmeld. Fyldt op	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. <i>Holdet slutter 22. juni</i>	Christina
Kl. 12.15-13.15	Akt. 2	C+D	Slow Hatha Yoga På stol <i>Holdet slutter 22. juni</i>	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. <i>Slutter 22. juni</i> Sommertræning fra 29. juni – program udleveres	Steen
Kl. 11.30-12.55	HAL 1	A+B+C	Linedance BEGYNDER for dansere der har danset 1 år eller mere <i>Slutter 22. juni</i> Sommertræning fra 29. juni – program udleveres	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 <i>Slutter 22. juni</i> Sommertræning fra 29. juni – program udleveres	Steen

ONSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 12.15-13.15	HAL 4	Visiteret	Demensvenlig motion med pårørende <i>Slutter 22. juni</i>	Tina
ONSDAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
GREVE SVØMMEHAL				
Kl. 13.30-14.00	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Ledig plads	A+B+C+D	Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter. Opvarm. m. vandgym. <i>Slutter 1. juni</i>	Jette K.
Kl. 14.10-14.40	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Ledig plads	A+B+C+D	Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter. Opvarm. m. vandgym <i>Slutter 1. juni</i>	Jette K.
FITNESS				
Kl. 10.45-12.45	Fitnesscenter	Alle	Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret <i>Slutter 1. juni</i>	Jette K.
Kl. 12.15-13.45	Fitnesscenter	Visiteret	Superviseret træning for specielle målgrupper <i>Slutter 22. juni</i>	Sussy

TORS DAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 09.00-10.00	2. sal Specialtilmeld. Fyldt op	Alle	Indoor Cycling <i>Holdet starter 28. april</i> <i>Holdet slutter 16. juni</i>	Stig
Kl. 10.15-11.15	2. sal Specialtilmeld. Fyldt op	Alle	Indoor Cycling <i>Holdet starter 28. april</i> <i>Holdet slutter 16. juni</i>	Stig
Kl. 09.00-10.00	HAL 4	A+B+C	Rygtræning <i>Holdet slutter 23. juni</i>	Tina
Kl. 09.00-10.00	HAL 3	A+B	Cirkeltræning uden maskiner <i>Slutter 2. juni</i>	Jette K.
Kl. 10.00-11.30	Mødested: Lige uger: Hundige Parken Ulige uger: Mosede Fortet	B	Stavgang Skal kunne gå 6-7 km i moderat tempo. Der er dog mulighed for at dele holdet op i 2, hvis tempoet ikke passer alle. Man er også velkommen uden stave <i>Træningen fortsætter til og med 1. september</i>	Anne-Lise Vibse Inge
Kl. 09.00-12.00	Bordtennis 4. sal	A+B+C	Bordtennis <i>Holdet slutter 23. juni</i>	Man hjælper hinanden

TORS DAG	LOKALE	NIVEAU	HOLD	INSTRUKTØR
Kl. 10.15-11.15	Akt. 1	A+B	Step basis, puls/styrke <i>Slutter 23. juni</i>	Sussy
Kl. 10.15-11.30	Akt. 3 Specialtilmeld. Fyldt op	A+B+C	Yoga – Hatha Yoga <i>Holdet slutter 23. juni</i>	Tina
10.15-11.15	HAL 3	B	Damemotion <i>Slutter 2. juni</i>	Jette K.
10.30-11.30	HAL 4	Alle	Træning for borgere med KOL Vi tilbyder kaffe bagefter <i>Træningen fortsætter til og med 11. august</i>	Lena
10.45-11.45	Akt. 2	A+B+C	Zumba Begyndere <i>Holdet slutter 23. juni</i>	Elisabeth
Kl. 11.30-12.30	HAL 3	B	Mix Motion <i>Slutter 2. juni</i>	Jette K.
Kl. 12.00-13.15	Akt. 3	D	Motionsgymnastik på stol Vi tilbyder kaffe efter træning <i>Holdet slutter 23. juni</i>	Elisabeth
Kl. 12.00-13.00	Akt. 2	C/D	Mix Motion Vi tilbyder kaffe efter træning <i>Træning slutter 23. juni</i>	Lena
Kl. 12.00-15.00	HAL 4		Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Tina og Malene
GREVE SVØMMEHAL TORS DAG				
Kl. 13.10-13.40	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Fyldt op	A+B+C+D	Vandgymnastik <i>Træning slutter 2. juni</i>	Jette K.
Kl. 13.45-14.15	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Fyldt op	A+B+C+D	Vandgymnastik <i>Træning slutter 2. juni</i>	Jette K.
Kl. 14.20-14.50	Greve Svømmehal Specialtilmeld. Fyldt op	A+B+C+D	Vandgymnastik <i>Træning slutter 2. juni</i>	Jette K.