

#### VORES NIVEAUDELING SOM MARKERES I PROGRAMMET

- (A) **Meget god fysisk form** – Skal kunne: Arbejde med høj intensitet – udføre øvelser på gulv
- (B) **Almindelig god form** – Skal kunne: Arbejde med moderat høj intensitet – udføre øvelser på gulv
- (C) **Moderat form** – Skal kunne: Arbejde med mindre høj intensitet – udføre øvelser på gulv
- (D) **Mindre god form** (Noget af træningen siddende på en stol – ingen gulvøvelser)
- (E) **Nedsat funktionsevne** (Stor del af træningen foregår siddende på en stol)

ALLE INSTRUKTØRER FØLGER DET NIVEAU, DER ER ANGIVET UD FOR HOLDET

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

**PRISER:** Fra 12. september 2022 til 1. september 2023

- Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker 950,00 kr.
- Fitnesstræning UDEN holdtræning 1000,00 kr.
- Fitnesstræning MED holdtræning (rabat 350,00 kroner) 1600,00 kr.
- ALLE BRUGERE AF FITNESSCENTERET SKAL KØBE EN NØGLE 200,00 kr.
- (Nøglen er en engangsinvestering)

#### FERIER:

- Uge 42 Efterårsferie. Fra søndag den 16. okt. 2022 til sønd. 23. okt. 2022
- Juleferie fra søndag den 18. december 2022 til søndag den 8. januar 2023
- Vinterferie fra søndag den 19. februar 2023 til søndag 26. februar 2023
- Påskeferie fra 2. april 2023 til og med 10. april 2023
- Vintersæsonen slutter søndag den 30. april 2023
- Sommersæsonen starter mandag den 01. maj 2023

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 mandag den 15. august kl. 08.00
- Specialtilmelding til nogle hold, p.g.a. pladsmangel. - Kan ses på hjemmesiden.
- Ved personligt fremmøde i Greve Idrætscenter mandag den 5. september 10.30-12.30
- Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret tirsdage 10.15-12.15 fra 13.9.2022
- Spørgsmål: Formand Jette Nielsen
- Telefontid hver mandag kl. 18-19 fra 12. sept Tlf. 28 92 29 56
- Mail: [jettemor@gmail.com](mailto:jettemor@gmail.com)

# GREVE SENIOR SPORT

## "OP PÅ DUPPERNE"

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

**Sæsonstart: Mandag den 12. september 2022**



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 MANDAG-TORS DAG fra kl. 8.00-16.00. Samt i Greve Svømmehal onsdage og torsdage

## MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Indoor cycling</b>	<b>2. sal</b> Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	08.30 til 09.30	Alle	<b>Stig</b>
<b>Dame Motion</b>	<b>Hal 1</b>	09.30 til 10.30	B	<b>Jette</b>
<b>Pilates</b>	<b>Hal 4</b>	09.15 til 10.15	B+C	<b>Tina</b>
<b>Cirkeltræning i maskiner</b> Behøver ikke være medl. af fitnesscenter	<b>2. sal</b> Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	09.45 til 10.45	A+B+C	<b>Jørgen</b>
<b>Rygtræning</b>	<b>2. sal</b> Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	10.30 til 11.30	A+B+C	<b>Tina</b>
<b>Mix Motion</b>	<b>Hal 1</b>	10.45 til 11.45	B	<b>Jette</b>
<b>Mix Motion</b>	<b>Hal 4</b>	10.45 til 11.45	C	<b>Lisbet</b>
<b>Funktionel Træning</b> Rust dig til, at kunne håndtere dagligdagen bedre med funktionel træning	<b>Akt. 3</b>	10.45 til 11.45	A+B	<b>Rikke</b>
<b>Softtennis</b>	<b>Hal 2 + 3</b>	09.00 til 11.45	A+B+C	<b>Birte 9-11.45</b> <b>Vagner 9-10.30</b>
<b>Floorball</b>	<b>Hal 3</b>	10.45 til 12.00	A+B	<b>Peter</b>

## MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Outdoor fitness</b> Vi træner hele kroppen ved hjælp af egen kropsvægt. Der er fokus på at have det sjovt. Vi træner udendørs hele året.	<b>Mødested:</b> Foran GIC	10.30 til 11.30	Alle	<b>Malene</b>
<b>Træning for borgere med forskellige handicaps</b> Dette er et hold, hvor de der har været ude for ulykker, operationer eller andet, får individuel hjælp til at komme tilbage.	<b>Akt. 2</b> el. <b>fitnesscenter</b> Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	12.00 til 13.00		<b>Malene</b>
<b>Træning for borgere med diabetes 2</b>	<b>Hal 1 og udendørs</b>	12.00 til 13.00	Alle	<b>Tina</b>
<b>Motionsgym. på stol</b>	<b>Hal 4</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	<b>Lisbet</b>
<b>Motionsgym. På stol</b>	<b>Hal 3</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	<b>Rikke + Minna</b>
<b>Visiteret Motion</b>	<b>Hal 4</b> Et samarbejde med Greve Kommune	13.30 til 15.00		<b>Rikke +</b>
<b>Demensvenlig Gymnastik</b>	<b>Akt. 2</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00	Visiteret	<b>Elisabeth Annelise</b>
<b>Yoga (Hatha Yoga)</b>	<b>2. sal</b> Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	13.30 til 15.00	A+B+C	<b>Tina</b>

## TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Cirkeltræning</b> Uden maskiner	Hal 3	09.00 til 10.00	Alle	Jette K.
<b>Store Bolde</b> små bolde og elastikker I roligt tempo træner vi styrke, balance og stabilitet	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	09.15 til 10.15	A+B	Tina
<b>Knæhold</b> Træning, hvor der bliver taget specielt hensyn til problemer med knæene	Hal 4	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy
<b>Gåture</b> Skal kunne gå 10-11 km på 2 timer.  Den sidste tirsdag i hver måned bliver turen planlagt til mindst 4 timer. – Hvor turen går hen bliver annonceret via mail	September Mødes foran GIC	09.30 til 11.30	A+B	Jette N.
<b>Zumba</b> Øvede	Akt. 2	09.30 til 10.30	A+B	Elisabeth
<b>Zumba</b> Let øvede	Akt. 2	10.45 til 11.45	B+C	Elisabeth
<b>Træning for brystopererede</b>	Akt. 3	10.30 til 11.30	Alle	Tina
<b>Mix Motion</b> Noget af træningen på stol.	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C+D	Sussy

## TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Line Dance</b> Let øvede For dansere der har danset 3 år eller mere. Nye dansere, efter aftale med Steen	Akt. 2	12.00 til 13.30	A+B	Steen
<b>Motionsgymn. på stol</b> En del af træningen foregår på stol  Vi tilbyder kaffe efter træningen	Akt. 3	12.00 til 13.15	D	Elisabeth
<b>Visiteret Motion</b> Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4	12.00 til 15.00		Tina Malene
<b>Kundalini Yoga</b> Dette er en form for yoga, der både er energisk, udholdende og samtidig styrker dig mentalt	Akt. 2	14.15 til 15.45	A+B	Gitte
<b>HIIT</b> Højintensiv Interval Træning Der har fokus på tempo/puls øvelser kombineret med styrkeøvelser.	Fitnesscenteret el. Akt. 3  Hele træningen tager max. 30 min. Incl. opvarmning.  Kort, men effektiv træning	15.10 til 15.40	A+B	Malene

## TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Kvinde kend din krop – igen</b> Under og efter et kræftforløb, kan det være svært at genkende sin krop og det kan være svært at finde lysten, motivationen og energien til træning.	Fitnesscenteret <i>Et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse</i>	16.00 til 17.00	Alle	<b>Malene</b> Tilmelding nødvendig Til 29 91 80 76 Eller maleneblomseth@gmail.com
<b>Fitness</b> Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret	Fitnesscenteret	10.15 til 12.15	Alle	<b>Jette K</b>

## ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
<b>Motionsgym. for mænd</b>	<b>Hal 1</b>	09.30 til 10.30	A+B+C	<b>Jette K.</b>
<b>Effekt</b>	<b>Hal 4</b>	09.30 til 10.30	B+C	<b>Tina</b>
<b>Softtennis</b>	<b>Hal 2+3</b>	09.00 til 11.45	A+B+C	<b>Birte 9-10.45 Bent 9-10.30</b>
<b>Pilates</b> Primært for udøvere, der tidligere har trænet systemets lettere øvelser og indøvet grundprincipperne, men alle i rimelig god form er velkommen	<b>Akt. 2</b>	09.30 til 10.30	A+B	<b>Jørgen</b>
<b>Floorball</b>	<b>Hal 3</b>	10.45 til 12.00	A+B	<b>Peter</b>
<b>Mix. Motion</b>	<b>Hal 4</b>	10.45 til 11.45	C	<b>Tina</b>
<b>Senior Hatha Yoga</b> Foregår i et roligt tempo og altid en afspænding til slut. Alle kan være med, men man skal selvfølgelig kunne komme op og ned fra gulvet.	<b>Akt. 2</b>  Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	11.00 til 12.00	A+B+C	<b>Christina</b>
<b>Slow Hatha Yoga</b> Foregår på stol	<b>Akt. 2</b>	12.15 til 13.15	C+D	<b>Christina</b>

## ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
<b>Linedance</b> HELT NYE BEGYNDERE Trinundervisning og lette danse. – Er vigtigt at man er med fra start. Der kan danses videre på begynder	<b>Hal 1</b>	11.00-11.30	B+C	<b>Steen</b>
<b>Linedance</b> Begynder for dansere der har danset 1 år eller mere	<b>Hal 1</b>	11.30 til 12.55	A+B+C	<b>Steen</b>
<b>Linedance</b> <b>Oldies But Goodies</b> Linedance for dansere der har danset 5 år eller mere. – Kondihold 1 gang om måneden. –	<b>Hal 1</b>  Nye dansere efter aftale med Steen	13.00 til 14.30	A+B	<b>Steen</b>
<b>Motionsgym. På stol</b>	<b>Hal 3</b>	12.00 til 13.15	E	<b>Rikke + Minna</b>
<b>Visiteret Motion</b> Et samarbejde med Greve Kommune	<b>Hal 4</b>	13.30 til 15.00		<b>Rikke +</b>
<b>Demensvenlig motion med pårørende</b>	<b>Hal 4</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.15 til 13.45	Visiteret	<b>Tina</b>
<b>Svømning</b> Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter.	<b>Greve Svømmehal</b>	13.30 til 14.00	A+B+C+D	<b>Jette K.</b>
<b>Svømning</b> Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter	<b>Greve Svømmehal</b>	14.10 til 14.40	A+B+C+D	<b>Jette K.</b>
<b>Fitness</b> Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret	<b>Fitnesscenteret</b>	10.45 til 12.45	Alle	<b>Jette K.</b>

## TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Indoor cycling</b>	<b>2. sal</b> Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	09.00 til 10.00	Alle	<b>Stig</b>
<b>Indoor cycling</b>	<b>2. sal</b> Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	10.15 til 11.15	Alle	<b>Stig</b>
<b>Rygtræning</b>	<b>Hal 4</b>	09.00 til 10.00	A+B+C	<b>Tina</b>
<b>Circletræning uden maskiner</b>	<b>Hal 3</b>	09.00 til 09.55	A+B	<b>Jette K.</b>
<b>Stavgang</b> 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.	<b>Mødested:</b> <u>Lige uger:</u> GIC <u>Ulige uger:</u> Mosede Centeret <i>Man er velkommen uden stave</i>	10.00 til 11.30	B	<b>Anne-Lise Inge Vibse</b>
<b>Bordtennis</b> Uden fast instruktør.	<b>4. sal</b>	09.00 til 12.00	A+B+C	<b>Man hjælper hinanden</b>
<b>Step basis, puls/styrke</b>	<b>Akt. 1</b>	10.15 til 11.15	A+B	<b>Sussy</b>
<b>Yoga Hatha Yoga</b>	<b>2. sal</b> Specialtilmelding på hjemmesiden el. 5. sept. i GIC	10.15 til 11.30	A+B+C	<b>Tina</b>
<b>Dame Motion</b>	<b>Hal 3</b>	10.10 til 11.05	B	<b>Jette K.</b>
<b>Træning for borgere med KOL</b>	<b>Hal 4</b> Vi tilbyder kaffe bagefter	10.30-11.30	Alle	<b>Lena</b>

## TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Zumba</b> Begyndere	<b>Akt. 2</b>	10.45 til 11.45	A+B+C	<b>Elisabeth</b>
<b>Mix Motion</b>	<b>Hal 3</b>	11.20 til 12.15	B	<b>Jette K.</b>
<b>Motionsgym. på stol</b>	<b>Akt. 3</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	<b>Elisabeth</b>
<b>Mix Motion</b>	<b>Hal 3</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D	<b>Lena</b>
<b>Visiteret Motion</b> Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	<b>Hal 4</b>	12.00 til 15.00		<b>Tina Malene</b>
<b>Vandgymnastik</b> Specialtilmelding	<b>Greve Svømmehal</b>	13.10 til 13.40	Alle	<b>Jette K.</b>
<b>Vandgymnastik</b> Specialtilmelding	<b>Greve Svømmehal</b>	13.45 til 14.15	Alle	<b>Jette K.</b>
<b>Vandgymnastik</b> Specialtilmelding	<b>Greve Svømmehal</b>	14.20 til 14.50	Alle	<b>Jette K.</b>
<b>HIIT</b> <b>Højintensiv Interval Træning</b> Der har fokus på tempo/puls-øvelser, kombineret med styrkeøvelser.	<b>Fitnesscenter</b>  Hele træningen tager max. 30 min. Incl. Opvarmning. –  Kort, men effektiv træning	15.10 til 15.40	A+B	<b>Malene</b>

## TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Kvinde kend din krop – igen</b> Under og efter et kræftforløb, kan det være svært at genkende sin krop og det kan være svært at finde lysten, motivationen og energien til træning	<b>Fitnesscenteret</b>  <i>Et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse</i>	16.00-17.00	Alle	<b>Malene</b>  Tilmelding nødvendig: Tlf. 29 91 80 76 Mail: maleneblomseth@gmail.com

ALLE UGENS DAGE	FITNESS-CENTERET	NIVEAU	SÆRSKILT KONTINGENT Der skal tilkøbes en nøgle	INSTRUKTØR
Kl. 06.30-16.00	Fitness 1. sal	Alle	Fitnessstræning i maskiner	
Kl. 06.30-16.00	Fitness 2. sal	Alle	Cirkeltræning i maskiner	
<b>MANDAG</b>				
Kl. 09.45-10.45	Fitness 2. sal		Cirkeltræning i maskiner	Jørgen
<b>TIRSDAG</b>				
Kl. 10.15-12.15		Alle	Programlægning i fitnesscenter og cirkeltræningscenter	Jette K.
<b>ONSDAG</b>				
Kl. 10.45-12.45		Alle	Programlægning i fitnesscenter Og cirkeltræningscenter	Jette K.

