

Foreningen tilbyder følgende stolehold:

MANDAG Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Mix Motion Vi tilbyder kaffe efter træning	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C/D Ingen rollator på dette hold	Malene
Motionsgym. på stol	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Lisbet
Motionsgym. På stol	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
Demensvenlig Gymnastik	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00	Visiteret	Elisabeth Annelise
TIRSDAG				
Mix Motion Noget af træningen på stol.	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D Ingen rollator på dette hold	Sussy
Motionsgymn. på stol En del af træningen foregår på stol Vi tilbyder kaffe efter træningen	Akt. 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Elisabeth
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00		Tina Malene

Foreningen tilbyder følgende stolehold:

ONSDAG Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Motionsgym. på stol	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 Til 11.45	D	Rikke
Motionsgym. på stol	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
Demensvenlig motion med pårørende	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.15 til 13.45	Visiteret	Tina
TORS DAG				
Motionsgym. på stol	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Elisabeth
Mix Motion	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D Ingen rollator på dette hold	Lena
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00		Tina Malene

Man kan deltage på alle de stolehold man vil.

Husk blot at lægge mærke til om niveauet passer til dig.

MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Indoor cycling	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	08.30 til 09.30	Alle	Stig
Badminton	Hal 2	09.00 til 12.00	Alle	??
Dame Motion	Hal 1	09.30 til 10.30	B	Jette K.
Pilates	Hal 4	09.15 til 10.15	B+C	Tina
Cirkeltræning i maskiner Behøver ikke være medl. af fitnesscenter	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	09.45 til 10.45	A+B+C	Jørgen
Optimer din Fitnessstræning Relevante individuelt tilpassede træningsprincipper og metoder i teori og praksis. Du skal: - arbejde hårdt – være motiveret og vedholdende i 3 måneder fra d. 11/9 til d. 13/12. Vil du vide mere: Ring til Jørgen på 20193319	Fitnesscenter Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC MAX 10 deltagere Skal være medlem af fitnesscenteret	11.00 Til 12.00		Jørgen
Rygtræning	Akt. 2 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. sept. i GIC	10.30 til 11.30	A+B+C	Tina
Mix Motion	Hal 1	10.45 til 11.45	B	Jette K.

MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Mix Motion	Hal 4	10.45 til 11.45	C	Lisbet
Funktionel Træning Rust dig til, at kunne håndtere dagligdagen bedre.	Akt. 3	10.45 til 11.45	A+B	Rikke
Softtennis	Hal 3	09.00 til 11.45	A+B+C	Birte 9-11.45 Vagner 9-10.30
Floorball	Hal 3	10.45 til 12.00	A+B	Peter
Outdoor fitness Vi træner hele kroppen ved hjælp af egen kropsvægt. Der er fokus på at have det sjovt. Vi træner udendørs hele året.	Mødested: Foran GIC	10.45 til 11.45	Alle	Malene
Mix Motion Ingen rollator på dette hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C/D Noget af træningen på stol	Malene
Træning for borgere med diabetes 2 og hjerteproblemer Vi går ture og træner udendørs – året rundt – hvis det er tørvejr. Vi træner indendørs én gang om måneden og hvis det er regnvejr.	Hal 1 og udendørs	12.00 til 13.00	Alle	Tina
Motionsgym. på stol	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Lisbet

MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Motionsgym. På stol	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
Demensvenlig Gymnastik	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00	Visiteret	Elisabeth Annelise
Pilates og Yoga Pilates med fokus på styrke af ryg- og mavemuskler – Yoga med fokus på styrke, smidighed og afspænding. ALLE øvelser udføres langsomt og med fokus på åndedrættet -	Akt. 3 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	13.30 til 15.00	A+B+C	Tina
Optimer din Fitnessstræning Relevante individuelt tilpassede træningsprincipper og metoder i teori og praksis. Du skal: - arbejde hårdt – være motiveret og vedholdende i 3 måneder fra d. 8/1-24 til d. 22/4-24. Vil du vide mere: Ring til Jørgen på 20193319	Fitnesscenter Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC MAX 10 deltagere Skal være medlem af fitnesscenteret	11.00 Til 12.00		Jørgen

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Cirkeltræning Uden maskiner	Hal 3	09.00 til 10.00	Alle	Jette K.
Store Bolde små bolde og elastikker I roligt tempo træner vi styrke, balance og stabilitet	Akt. 3 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	09.15 til 10.15	A+B	Tina
Yoga – afspænding – Mindfulness/ Meditation	Hal 4 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	09.15 til 10.15	A+B+C	Sussy
Knæhold Træning, hvor der bliver taget specielt hensyn til problemer med knæene	Hal 4	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy
Gåture Skal kunne gå 9-10 km på 2 timer.	September Mødes foran GIC Ellers nyt mødested fra gang til gang	09.30 til 11.30	A+B	Jette N.
Zumba Øvede	Akt. 2	10.00 til 10.45	A+B	Elisabeth
Zumba Let øvede	Akt. 2	11.00 til 11.45	B+C	Elisabeth
Træning for brystopererede	Akt. 3	10.30 til 11.30	Alle	Tina
Mix Motion Ingen rollator på dette hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D Noget af træningen på stol	Sussy

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Line Dance 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
Motionsgymn. på stol En del af træningen foregår på stol	Akt. 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Elisabeth
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00		Tina Malene
Kundalini Yoga Dette er en form for yoga, der både er energisk, udholdende og samtidig styrker dig mentalt	Akt. 2 Starter 10. oktober	14.15 til 15.45	A+B	Gitte
HIIT Højintensiv Interval Træning Der har fokus på tempo/puls øvelser kombineret med styrkeøvelser.	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
Kvinde kend din krop – igen 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 (17.30)	Alle	Malene Tilmelding nødvendig Til 29 91 80 76 Eller maleneblomseth@gmail.com
Fitness Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret	Fitnesscenteret	10.15 til 12.15	Alle	Jette K

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Hatha yoga øvede Vi arbejder med nogle af de klassiske yogastillinger i et roligt tempo og udfordrer os selv til at prøve nye, så vi bliver stærkere og smidigere. Vi afslutter med yoga for sindet med vejtrækningsøvelser og afspænding.	Hal 2 Starter 10. januar 2024	09.15 til 10.30	A+B+C	Elisabeth G.
Hensyntagende Hatha Yoga For dig med Skavanker Vi har fokus på god bevægelighed for at forebygge smerter i ryg, skuldre og ben. Alle kan være med og vi tager særlig hensyn til skavanker i f. eks. knæ, skuldre, fødder. En del øvelser er på gulvet – så du skal kunne komme op og ned fra gulvet en enkelt gang i løbet af programmet. Jeg giver gerne en hånd. Vi afslutter med yoga for sindet med vejtrækningsøvelser og afspænding.	Hal 2 Starter 10. januar 2024	10.45 til 12.00	C+D	Elisabeth G.

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Motionsgym. for mænd	Hal 1	09.30 til 10.30	A+B+C	Jette K.
Effekt	Hal 4	09.30 til 10.30	B+C	Tina
Softtennis	Hal 3	09.00 til 10.30	A+B+C	Birte 9-10.30 Bent 9-10.30
Pilates Primært for udøvere, der tidligere har trænet systemets lettere øvelser og indøvet grundprincipperne, men alle i rimelig god form er velkommen	Akt. 2	09.30 til 10.30	A+B	Jørgen
Floorball	Hal 3	10.45 til 12.00	A+B	Peter
Mix. Motion	Hal 4	10.45 til 11.45	C	Tina
Motionsgym. på stol	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 til 11.45	D	Rikke
Linedance HELT NYE BEGYNDERE Trinundervisning og lette danse. – Er vigtigt at man er med fra start. Der kan danses videre på begynder	Hal 1	11.00-11.30	B+C	Steen
Linedance Begynder for dansere der har danset 1 år eller mere	Hal 1	11.30 til 12.55	A+B+C	Steen

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
TRX Det er et træningssystem, der bruger din egen kropsvægt som modstand og giver dig mulighed for at træne alle større muskelgrupper i din krop.	Fitnesscenter Man behøver ikke at være medlem af fitness Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	09.30 til 10.30	A+B	Rikke
Blandet dans salsa, standard og latin mix	Hal 2 Dans uden partner Elsker du at danse, så er det her timen for dig.	10.00 til 11.00	A+B	Anne
Motionsgym. På stol	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00		Rikke
Demensvenlig motion med pårørende	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.15 til 13.45	Visiteret	Tina
Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter.	Greve Svømmehal	13.30 til 14.00	A+B+C+D	Jette K.
Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter	Greve Svømmehal	14.10 til 14.40	A+B+C+D	Jette K.
Fitness Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret	Fitnesscenteret	10.45 til 12.45	Alle	Jette K.

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Indoor cycling	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	09.00 til 10.00	Alle	Stig
Indoor cycling	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	10.15 til 11.15	Alle	Stig
Rygtræning Vi træner med diverse redskaber	Hal 4	09.00 til 10.00	A+B+C	Tina
Cirkeltræning uden maskiner	Hal 3	09.00 til 09.55	A+B	Jette K.
Stavgang Skal kunne gå 6-7 km i moderat tempo. <i>Man er også velkommen uden stave</i>	Mødested: <u>Lige uger:</u> GIC <u>Ulige uger:</u> Mosede Centeret	10.00 til 11.30	B	Anne-Lise Inge Vibse
Bordtennis Uden fast instruktør.	4. sal	09.00 til 12.00	A+B+C	Man hjælper hinanden
Step basis, Puls/styrke Vi bruger stepbænkene til pulstræning med basis steptrin som alle kan følge med og få sved på panden. Styrker flest muskelgrupper med redskaber så som elastikker, vægte m.m.	Akt. 1	10.15 Til 11.15	A+B	Sussy

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Yoga Hatha Yoga	Akt. 3 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	10.15 til 11.30	A+B+C	Tina
Dame Motion	Hal 3	10.10 til 11.05	B	Jette K.
Træning for Borgere med KOL	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.30 Til 11.30	Alle	Lena
Zumba Begyndere	Akt. 2	10.45 Til 11.30	A+B+C	Elisabeth
Mix Motion	Hal 3	11.20 til 12.15	B	Jette K.
Motionsgym. på stol	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Elisabeth
Mix Motion	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D	Lena
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00		Tina Malene
Vandgymnastik Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	Greve Svømmehal	13.10 til 13.40	Alle	Jette K.
Vandgymnastik Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	Greve Svømmehal	13.45 til 14.15	Alle	Jette K.
Vandgymnastik Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	Greve Svømmehal	14.20 til 14.50	Alle	Jette K.

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Kvinde kend din krop – igen 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>	16.00-17.00 (17.30)	Alle	Malene Tilmelding nødvendig: Tlf. 29 91 80 76 Mail: maleneblomseth@gmail.com

ONSDAG – Blandet dans

Kl. 10.00-11.00 i Hal 2 har vi fået en instruktør til at undervise i blandet dans.

Instruktøren beskriver undervisningen sådan:

Elsker du at danse, så er det her timen for dig. Vi danser sammen, hver for sig, uden partner

- Kan du tage et cache og skifte fodvægt fra èn fod til en anden, så kom bare.
- At sætte foden på dansegulvet er en fantastisk måde at få motion og øge sin kondition, balance, holdning og koordinationsevne.
- De forskellige danses grundtrin og små lette variationer er med til at give sved på panden og smil på læben.
- Man får motion på en sjov og berigende måde. Man bliver glad og får god energi, når man bevæger sig til musik, det er videnskabeligt bevist.
- Der veksles imellem danse som cha cha cha, vals, salsa, jive, quickstep, charleston, jazzballet m.m.

ALLE UGENS DAGE	FITNESS-CENTERET	NIVEAU	SÆRSKILT KONTINGENT Der skal tilkøbes en nøgle	INSTRUKTØR
Kl. 06.30 til 16.00	Fitness 1. sal	Alle	Fitnessstræning i maskiner	
Kl. 06.30 til 16.00	Fitness 2. sal	Alle	Cirkeltræning i maskiner	
MANDAG				
Kl. 09.45 til 10.45	Fitness 2. sal		Cirkeltræning i maskiner	Jørgen
Kl. 11.00 til 12.00	Fitness 1. sal	A+B+C	Optimer din fitnessstræning	Jørgen
TIRSDAG				
Kl. 10.15 til 12.15		Alle	Programlægning i fitnesscenter og cirkeltræningscenter	Jette K.
ONSDAG				
Kl. 09.30 til 10.30	Fitness 1. sal	A+B+C	TRX træning	Rikke
Kl. 10.45 til 12.45		Alle	Programlægning i fitnesscenter Og cirkeltræningscenter	Jette K.

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
- **(CD) Moderat form – SKAL KUNNE TRÆNE UDEN ROLLATOR.** Arbejde med mindre høj intensitet. – Ingen 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 11. september 2023 til 1. september 2024

- | | |
|---|-------------|
| • Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker | 995,00 kr. |
| • Fitnesstræning UDEN holdtræning | 1000,00 kr. |
| • Fitnesstræning MED holdtræning (rabat 350,00 kroner) | 1645,00 kr. |
| • ALLE BRUGERE AF FITNESSCENTERET SKAL KØBE EN NØGLE | 200,00 kr. |
| • (Nøglen er en engangsinvestering, og skal ikke leveres tilbage) | |

FERIER:

- Uge 42 Efterårsferie. Fra søndag den 15. okt. 2023 til sønd. 22. okt. 2023
- Juleferie fra søndag den 17. december 2023 til søndag den 7. januar 2024
- Vinterferie fra søndag den 18. februar 2024 til søndag 25. februar 2024
- Påskeferie fra 28. marts 2024 til og med 1. april 2024
- Vintersæsonen slutter søndag den 28. april 2024
- Sommersæsonen starter mandag den 29. april 2024

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 mandag den 14. august kl. 08.00
- Specialtilmelding til nogle hold, p.g.a. pladsmangel. - Kan ses på hjemmesiden.
- Ved personligt fremmøde i Greve Idrætscenter **torsdag den 24. august kl. 10.30-12.30**
- Instruktions 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 4. 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 11. september 2023



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!