

## Vigtigt!!!

### 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 29. april 2024 til 1. september 2024

- Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker 450,00 kr.
- Fitnesstræning UDEN holdtræning – **Nye medlemmer optages først til sept.**

### FERIER:

- Sommersæsonen starter mandag den 29. april 2024
- 9. maj (Kr. Himmelfartsdag)
- 20. maj (2. pinsedag)
- 5. juni (grundlovsdag)

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) -
- Specialtilmelding til nogle hold, p.g.a. pladsmangel. - Kan ses på hjemmesiden.
- Spørgsmål: Formand Jette Nielsen
- 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)

**Sommerprogram starter mandag den 29. april 2024**



*Op På Duppernes outdoor fitness*

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 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

## Foreningen tilbyder følgende stolehold:

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

## Foreningen tilbyder følgende stolehold:

<b>ONSDAG</b> Hold	<b>Lokale</b>	<b>Kl.</b>	<b>Niveau</b>	<b>Instruktør</b>
<b>Stoleyoga</b>	<b>Akt. 3</b>	10.15-11.15	C+D	<b>Maria</b> <i>Slut 19. juni</i> <b>Måske før</b>
<b>Motionsgym. på stol</b>	<b>Akt. 2</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 Til 11.45	D	<b>Rikke</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>TORSDAG</b>				
<b>Motionsgym. på stol</b>	<b>Akt. 2</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	<b>Elisabeth Annelise</b>
<b>Mix Motion</b>	<b>Hal 3</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D Ingen rollator på dette hold	<b>Maria</b>
<b>Visiteret Motion</b> Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	<b>Hal 4</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00		<b>Tina Malene</b>

**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
Dame Motion	Hal 1	09.30 til 10.30	B	Jette K. <i>Slut 17. juni</i>
Mix Motion	Hal 1	10.45 til 11.45	B	Jette K. <i>Slut 17. juni</i>
Pilates	Hal 4		B+C niveauer	Tina <i>Slut 17. juni</i>
Rygtræning	Akt. 2  Specialtilmelding Ingen ledige pladser	10.30 til 11.30	A+B+C niveauer	Tina <i>Slut 17. juni</i>
Mix Motion	Hal 4	10.45 til 11.45	C niveau	Lisbet <i>Slut 17. juni</i>
Funktionel Træning Rust dig til, at kunne håndtere dagligdagen bedre med funktionel træning	Akt. 3	10.45 til 11.45	A+B niveauer	Rikke <i>Slut 17. juni</i>
Softtennis	Hal 3	09.00 til 10.30	A+B+C niveauer	Birte <i>Slut 17. juni</i>
Floorball	Hal 3	10.45 til 12.00	A+B	Peter <i>Slut 17. juni</i>

## MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
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 niveauer	Malene <i>Slut 17. juni</i>
Mix Motion Noget af træningen på stol.	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning Ingen rollatorer på dette hold	12.00 til 13.00	C+D niveau	Malene <i>Slut 17. juni</i>
Træning for borgere med diabetes 2 og hjerteproblemer	Hal 1 og udendørs	12.00 til 13.00	Alle Niveauer	Tina <i>Slut 17. juni</i>
Motionsgym. på stol	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D niveau	Lisbet <i>Slut 17. juni</i>
Motionsgym. På stol	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E niveau	Rikke + Minna <i>Slut 17. juni</i>
Demensvenlig Gymnastik	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00	Visiteret	Elisabeth Annelise <i>Slut 17. juni</i>
Pilates og Yoga	Akt. 3 Specialtilmelding Ingen ledige pladser	13.30 til 15.00	A+B+C niveauer	Tina <i>Slut 17. juni</i>

## TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Cirkeltræning</b> Uden maskiner	Hal 3	09.00 til 10.00	Alle	<b>Jette K.</b> <i>Slut 18. juni</i>
<b>Store Bolde</b> små bolde og elastikker I roligt tempo træner vi styrke, balance og stabilitet	<b>Akt. 3</b> Specialtilmelding	09.15 til 10.15	A+B	<b>Tina</b>  <i>Slut 18. juni</i>
<b>Kroket</b> Spændende, sjovt og udfordrende spil med højt prioriteret socialt samvær. <i>Starter 30. april</i> <i>Slutter 3. sept.</i>	<b>Græsbanerne</b> <b>bag</b> <b>Idrætsfritids-</b> <b>klubben</b>	10.00- 12.00	Alle	<b>Lisa</b> <b>Birte</b> <i>Slut 3. sept.</i>
<b>Knæhold</b> Træning, hvor der bliver taget specielt hensyn til problemer med knæene	<b>Hal 4</b>  <b>Ingen ledige</b> <b>pladser</b>	10.30 til 11.30	A+B+C	<b>Sussy</b>  <i>Slut 18. juni</i>
<b>Zumba</b> Øvede	<b>Akt. 2</b>	09.30 til 10.30	A+B	<b>Elisabeth</b> <i>Slut 18. juni</i>
<b>Zumba</b> Let øvede	<b>Akt. 2</b>	10.45 til 11.45	B+C	<b>Elisabeth</b> <i>Slut 18. juni</i>

## TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Træning for</b> <b>brystopererede</b>	<b>Akt. 3</b>	10.30 til 11.30	Alle	<b>Tina</b> <i>Slut 18. juni</i>
<b>Mix Motion</b> Noget af træningen på stol. <b>Ingen rollatorer</b>	<b>Hal 3</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C+D	<b>Sussy</b> <i>Slut 18. juni</i>
<b>Motionsgymn.</b> <b>på stol</b> En del af træningen foregår på stol	<b>Akt. 3</b> Vi tilbyder kaffe efter træningen	12.00 til 13.15	D	<b>Elisabeth</b> <b>Annelise</b> <i>Slut 18. juni</i>
<b>Visiteret</b> <b>Motion</b> Et samarbejde med Greve Kommune	<b>Hal 4</b> 2 hold	12.00 til 15.00		<b>Tina</b> <b>Malene</b>
<b>Line Dance</b> <b>Let øvede</b> For dansere der har danset 3 år eller mere.	<b>Akt. 2</b>	12.00 til 13.30	A+B	<b>Helle</b> <i>Start 7. maj !!!!</i> <i>Slut 18. juni</i>
<b>HIIT</b> <b>Højintensiv Interval</b> <b>Træning</b> Der har fokus på tempo/puls-øvelser, kombineret med styrkeøvelser.	<b>Akt. 3</b> Hele træningen tager max. 30 min. Incl. Opvarmning. – Kort, men effektiv træning	15.10 til 15.40	A+B	<b>Malene</b>  <i>Slut 18. juni</i>
<b>Kvinde kend</b> <b>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> <b>Et samarbejde</b> <b>med</b> <b>Kræftens</b> <b>Bekæmpelse</b>	16.00 til 17.00	Alle	<b>Malene</b> Tilmelding nødvendig Til 29 91 80 76 Eller <a href="mailto:maleneblomseth@gmail.com">maleneblomseth@gmail.com</a>  <i>Slut 18. juni</i>

## 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> <i>Slut 19. juni</i>
<b>Effekt</b>	<b>Hal 4</b>	09.30 til 10.30	B+C	<b>Tina</b> <i>Slut 19. juni</i>
<b>TRX</b> Det er et træningssystem, der bruger din egen kropsvægt som modstand og giver dig mulighed for at træne alle større muskelgrupper i din krop.	<b>Fitnesscenter</b> Man behøver ikke at være medlem af fitness  Specialtilmelding på hjemmesiden el. 24. aug. i GIC	09.30 til 10.30	A+B	<b>Rikke</b>  <i>Slut 19. juni</i>
<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>Mette</b>  <i>Slut 19. juni</i>
<b>Cykelture</b> Der cykles ca. 3 timer hver gang, (incl. Frokostpause – husk væske).	<b>Mødes foran GIC</b> Man skal have gode dæk på cyklen. Alle cykler med cykelhjelm	10.00-13.00	B+C	<b>Berit</b>  <i>Start 1. maj Slutter 4. sept</i>
<b>Cykelture</b> Vi cykler i ca. 3 timer med flere pauser og frokost undervejs. Så medbring vand og evt. madpakke.	<b>Mødes foran GIC</b>  Alle cykler med cykelhjelm.  Aflysning i regnvejr.	10.00-13.00	A+B	<b>Troels</b>  <i>Start 1. maj Slutter 4. sept</i>

## ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
<b>Floorball</b>	<b>Hal 3</b>	10.45 til 12.00	A+B	<b>Peter</b> <i>Slut 19. juni</i>
<b>Mix Motion</b>	<b>Hal 4</b>	10.45 til 11.45	C	<b>Tina</b> <i>Slut 19. juni</i>
<b>Nyt udenfor Gymnastik</b>	<b>Græsarealer</b> foran fodboldhus	10.45-11.30	A+B+C	<b>Jette K</b> <i>Slut 19. juni</i>
<b>Nyt udenfor Cirkeltræning</b>	<b>Græsarealer</b> foran fodboldhus	11.45-12.30	A+B+C	<b>Jette K</b> <i>Slut 19. juni</i>
<b>Tre-i-èn yoga</b> En god pose blandede bolcher til dig, som ikke har fundet din yndlings-yogaform endnu, eller som gerne vil prøve lidt forskelligt. Første del af timen laver vi stillinger fra Hatha yoga og små yoga-flow. Der vil være en del stående stillinger med primært fokus på styrke og balance. Sidste del af timen har vi fokus på stræk af bindevæv og afspænding. Her gør vi brug af siddende og liggende stillinger fra Yin yogaen. Det hele krydres med åndedrætsøvelser og små elementer fra Qi Gong	<b>Akt. 3 /Hal 2</b>	09.00 til 10.00	A+B+C	<b>Maria</b> <i>19. juni</i>

## ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Stoleyoga</b> Holdet er for alle som ikke kan, eller som ikke bryder sig om at komme på gulvet. Alle øvelser foregår siddende på, eller stående ved stolen. Vi arbejder hele kroppen igennem med lange, gode stræk, og med fokus på åndedræt. Alt foregår i et roligt tempo, men du er ikke i tvivl om, at du har brugt kroppen, når timen er slut! Prøv også holdet, hvis du træner en del, men ikke kan få has på stivhed og ømhed i kroppen. Alt efter dine skavanker vil der måske være øvelser du ikke kan lave, men øvelserne tilpasses dig, så godt som muligt, og alle får noget ud af at være med.	<b>Akt. 3/Hal 2</b>  Vi drikker medbragt kaffe efterfølgende	10.15-11.15	C+D+(E)	<b>Maria</b> <i>Slut 19. juni</i>
<b>Linedance</b> Begynder for dansere der har danset 1 år eller mere	<b>Hal 1</b>	11.00-12.30	A+B+C	<b>Steen</b>  <i>Slut 19. juni</i>
<b>Motionsgym. På stol</b>	<b>Hal 3</b>	12.00 til 13.15	E	<b>Rikke + Minna</b> <i>Slut 19. juni</i>
<b>Stræk din krop</b> Strækøvelser for hele kroppen	<b>Hal 4</b>	12.15 - 13.15 <i>Slut 21.6.</i>	A+B+C+D	<b>Tina</b> <i>Slut 19. juni</i>
<b>Svømning</b> Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter.	<b>Greve Svømmehal</b> Specialtilmelding	13.30 til 14.00	A+B+C+D	<b>Jette K.</b>  <i>Slut 19. juni</i>
<b>Svømning</b> Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter	<b>Greve Svømmehal</b> Specialtilmelding	14.10 til 14.40	A+B+C+D	<b>Jette K.</b>  <i>Slut 19. juni</i>

## TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Rygtræning</b>	<b>Hal 4</b>	09.00 til 10.00	A+B+C	<b>Tina</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Cirkeltræning uden maskiner</b>	<b>Hal 3</b>	09.00 til 09.55	A+B	<b>Jette K.</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Stavgang</b> Skal kunne gå 6-7 km i moderat tempo. Der kan forekomme andre startsteder, end de i programmet oplyste, men dette vil altid blive meddelt i god tid pr. mail.	<b>Mødested:</b> <u>Lige uger:</u> På P-Pladsen ved Hundige Parken <u>Ulige uger:</u> På P-Pladsen ved Fortet <b>Man er velkommen uden stave</b>	10.00 til 11.30	B	<b>Anne-Lise Inge Vibse</b>  <i>Slut 5. sept.</i>
<b>Bordtennis</b> Uden fast instruktør.	<b>3. sal</b>	09.00 til 12.00	A+B+C	<b>Man hjælper hinanden</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Yoga Hatha Yoga</b>	<b>Akt. 3</b> Specialtilmelding Ingen ledige pladser	10.15 til 11.30	A+B+C	<b>Tina</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Dame Motion</b>	<b>Hal 3</b>	10.10 til 11.05	B	<b>Jette K.</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Træning for borgere med KOL</b>	<b>Hal 4</b> Vi tilbyder kaffe bagefter	10.30-11.30	Alle	<b>Lena</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Zumba</b> Begyndere	<b>Akt. 2</b>	10.30 Til 11.30	A+B+C	<b>Elisabeth</b> <i>Slut 20. juni</i>

## TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
<b>Mix Motion</b>	<b>Hal 3</b>	11.20 til 12.15	B	<b>Jette K.</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Motionsgym. på stol</b>	<b>Akt. 3</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	<b>Elisabeth Annelise</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Mix Motion</b> Ingen rollatorer	<b>Hal 3</b> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D	<b>Maria</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Visiteret Motion</b> Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	<b>Hal 4</b>	12.00 til 15.00		<b>Tina Malene</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Vandgymnastik</b> Specialtilmelding	<b>Greve Svømmehal</b>	13.10 til 13.40	Alle	<b>Jette K.</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Vandgymnastik</b> Specialtilmelding	<b>Greve Svømmehal</b>	13.45 til 14.15	Alle	<b>Jette K.</b> <i>Slut 20. juni</i>
<b>Vandgymnastik</b> Specialtilmelding	<b>Greve Svømmehal</b>	14.20 til 14.50	Alle	<b>Jette K.</b> <i>Slut 20. juni</i>
<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>  <b>Et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse</b>  <i>Slut 20. juni</i>	16.00- 17.00	Alle	<b>Malene</b> <i>Slut 20. juni</i>

ALLE UGENS DAGE	FITNESS- CENTERET	NIVEAU	Kun for medlemmer m. nøgle	INSTRUKTØR
Kl. 06.30-16.00	Fitness 1. sal	Alle	Fitnessstræning i maskiner	Jette Kotmark
TIRSDAGE	FITNESS- CENTERET	NIVEAU	Kun for medlemmer m. nøgle	INSTRUKTØR
Kl. 10.15-12.15		Alle	Programlægning	Jette Kotmark