

GREVE SENIOR SPORT

”OP PÅ DUPERNE”

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

Sæsonstart: Mandag den 9. september 2024



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-FREDAG i dagtimerne. - Samt i Greve Svømmehal onsdage og torsdage! –
MAN BEHØVER IKKE AT BO I GREVE KOMMUNE FOR AT DELTAGE!!!

Foreningen tilbyder følgende stolehold:

MANDAG Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Mix Motion Noget af træningen på stol.	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 + Lene
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	Malene + Annelise
TIRSDAG Hold				
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
Motionsgym. på stol	Akt. 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Annemette
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00	Visiteret	Tina Malene

Foreningen tilbyder følgende stolehold:

ONSDAG Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Stole-yoga for alle	Hal 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.30 Til 11.30	C/D	Maria
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
Mix Motion Noget af træningen på stol.	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.15 Til 13.15	C/D Ingen rollator på dette hold	Tina
TORSDAG Hold				
Motionsgym. på stol	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Annemette + Annelise
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
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00	Visiteret	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 Starter først 23. 9.	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	08.30 til 09.30	Alle	Stig
Boldspil	Hal 2	09.00 til 12.00	Alle	??
Dame Motion	Hal 1	09.30 til 10.30	B	Jette K.
Mix Motion	Hal 1	10.45 til 11.45	B	Jette K.
Cirkeltræning i maskiner Behøver ikke være medl. af fitnesscenter Primært for dem der har trænet før	Fitness 2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	09.45 til 10.45	A+B+C	Jørgen
Bevægelighedstræning Hovedsageligt for deltagerne af cirkeltræning i maskiner	Fitness 1. sal	10.50- 11.30	A+B+C	Jørgen
Rygtræning	Akt. 2 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	10.30 til 11.30	A+B+C	Vita
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

MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
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
Stærk med udendørs træning Vi træner hele kroppen ved hjælp af egen kropsvægt. Vi træner udendørs hele året.	Mødested: Foran GIC	10.45 til 11.45	A+B+C	Malene
Mix Motion Noget af træningen på stol. Ingen rollator på dette hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C/D	Malene
Træning for borgere med diabetes 2 og hjerteproblemer	Hal 1	12.00 til 13.00	Alle	Vita
Motionsgym. på stol	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Lisbet + Lene
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	Malene + Annelise

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Cirkeltræning Uden maskiner	Hal 3	09.00 til 10.00	Alle	Jette K.
Pilates Beg. og mellem	Hal 4	09.15 Til 10.15	A+B+C	Mette
Store Bolde små bolde og elastikker I roligt tempo træner vi styrke, balance og stabilitet	Akt. 3 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	09.15 til 10.15	A+B	Tina
Stræk dig stærk For dig, der er stiv i kroppen, selvom du træner flere gange om ugen. Vi strækker hele kroppen godt igennem i roligt tempo, både muskler og vævet omkring musklerne. Du får mere bevægelighed i muskler og led, og kan træne mere effektivt på dine andre hold.	Akt. 2	10.00 til 10.45	A+B+C+D	Maria
Flow yoga for styrke og balance Vi arbejder med stillinger, primært fra Hatha yoga, som vi sætter sammen i små serier. Øvelserne er primært stående, og med fokus på teknik, da det giver øget udbytte på både styrke og balance	Akt. 2	11.00 til 11.45	A-C	Maria
Knæhold Træning, hvor der bliver taget specielt hensyn til problemer med knæene	Hal 4 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
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.
Træning for brystopererede	Akt. 3	10.30 til 11.30	Alle	Tina
Mix Motion Noget af træningen på stol Ingen rollator på dette hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D	Sussy
Line Dance Let øvede For dansere der har danset 3 år eller mere.	Akt. 2	12.00 til 13.30	A+B	Helle
Yin-yoga for smidighed og afspænding af både krop og sind I yin-yoga kommer kroppen og sindet helt ned i gear. De fleste øvelser foregår siddende eller liggende. Strækkene holdes længe, og med fokus på åndedræt, så kroppen kan nå at slappe helt af.	Akt. 1	12.00- 13.20	A-C	Maria
Motionsgym. på stol	Akt. 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Annemette + Annelise
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00	Visiteret	Tina Malene

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
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
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
Fitness Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret	Fitnesscenteret	10.15 til 12.15	Alle	Jette K







ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Motionsgym. for mænd	Hal 1	09.30 til 10.30	A+B+C	Jette K.
Yoga for alle Vi laver yoga for hele kroppen i roligt tempo – nogle gange krydret med input fra andre bevægelsesgrene. Vi slutter af med afspænding af krop og sind	Hal 2	9.00 Til 10.10	A-C	Maria
Stole-yoga for alle Vi laver stræk og rolige bevægelser for hele kroppen i roligt tempo, med fokus på åndedræt og afspænding af krop og sind. Alt foregår siddende på eller stående ved en stol, dvs. ingen øvelser på gulvet.	Hal 2	10.30 til 11.30	C+D	Maria
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	Mette
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. 29. aug. i GIC	09.30 til 10.30	A+B	Rikke

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Effekt	Hal 4	09.30 til 10.30	B+C	Tina
Pardans	Akt. 2 Elsker du at danse med en partner, så er det her holdet for dig.	10.00 til 11.00	A+B	Anne
Blandet dans salsa, standard og latin mix	Akt. 2 Dans uden partner Elsker du at danse, så er det her timen for dig. Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	11.15 til 12.15	A+B	Anne
Cirkeltræning i maskiner Behøver ikke være medl. af fitnesscenter	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	10.45 til 11.45	A+B+C	Jørgen
Softtennis	Hal 3	09.00 til 10.30	A+B+C	Birte 9-10.30 Bent 9-10.30
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
Motionsgym. på stol	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
Linedance Begynder	Hal 1	11.00 til 12.00	A+B+C	Steen
Linedance Begynder +	Hal 1	12.00 til 13.00	A+B+C	Steen

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Mix Motion Noget af træningen på stol Ingen rollator på dette hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.15 Til 13.15	C/D	Tina
Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter.	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	13.30 til 14.00	Alle	Jette K.
Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	14.10 til 14.40	Alle	Jette K.





TORS DAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Indoor cycling <i>Starter først 26.9.</i>	2. sal <i>Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC</i>	09.00 til 10.00	Alle	Stig
Indoor cycling <i>Starter først 26.9.</i>	2. sal <i>Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC</i>	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 10.00	A+B	Jette K.
Stavgang Skal kunne gå 6 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.	3. sal	09.00 til 12.0	A+B+C	Man hjælper hinanden
Yoga og Pilates Yoga med fokus på styrke, smidighed og afspænding og Pilates med fokus på styrke af kernemuskulaturen. Alle øvelser udføres langsomt og med kontakt til åndedrættet. Vi afslutter altid med afspænding	Akt. 3 <i>Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC</i>	10.15 til 11.30	A+B+C	Tina
Knæhold Træning, hvor der bliver taget specielt hensyn til problemer med knæene	Akt. 2 <i>Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC</i>	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Dame Motion	Hal 3	10.15 til 11.15	B	Jette K.
Strækøvelser	Hal 3	11.30 til 12.15	B	Jette K.
Funktionel Træning Rust dig til bedre, at kunne håndtere dagligdagen	Akt. 1	10.45 til 11.45	A+B	Rikke
Træning for borgere med KOL	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.30 Til 11.30	Alle	Lena
Motionsgym. på stol	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Annemette + Annelise
Mix Motion Noget af træningen på stol Ingen rollator på dette hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	C/D	Sussy
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00	Visiteret	Tina Malene
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

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Vandgymnastik	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	13.10 til 13.40	Alle	Jette K.
Vandgymnastik	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	13.45 til 14.15	Alle	Jette K.
Vandgymnastik	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	14.20 til 14.50	Alle	Jette K.

FREDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Gang, lidt lunte-løb og styrke Det er aldrig for sent at snøre løbeskoene! Dette hold er for dig, der holder af at være aktiv udenfor og at bevæge dig fremad i rask gang og måske lidt gå-lunte-tempo.	Udendørs – Mødes foran GIC <hr/> Alle kan være med, men du skal kunne gå 30 min. i rask tempo og være frisk på at blive udfordret med lidt løbeskridt i korte intervaller og med øvelser undervejs. Det handler om at (gen)finde glæden ved at bevæge sig fremad og at styrke både dine muskler, din kondition og din udholdenhed	10.30-11.30	Alle	Mette

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	A+B+C	Cirkeltræning i maskiner	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	Fitness 2. sal	A+B+C	Cirkeltræning i maskiner	Jørgen



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)

PRISER: Fra 9. september 2024 til 7. september 2025

- **Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker** **1200,00 kr.**
Specialtilmelding på udvalgte hold kan foregå både på nettet, men også til indskrivning ved personligt fremmøde den 29. august kl. 10.30
- **Fitnessstræning UDEN holdtræning** **1000,00 kr.**
- **Fitnessstræning MED holdtræning (rabat 350,00 kroner)** **1850,00 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 13. okt. 2024 til sønd. 20. okt. 2024
- Juleferie fra søndag den 22. december 2024 til søndag den 5. januar 2025
- Vinterferie fra søndag den 16. februar 2025 til søndag 23. februar 2025
- Påskeferie fra 13. april 2025 til og med 21. april 2025
- Vintersæsonen slutter søndag den 27. april 2025
- Sommersæsonen starter mandag den 28. april 2025

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 12. august kl. 08.00**
- **Specialtilmelding til nogle hold, p.g.a. pladsmangel. - Kan ses på hjemmesiden.**
- Ved personligt fremmøde i Greve Idrætscenter **torsdag den 29. august kl. 10.30-12.30**
- Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret **tirsdage 10.15-12.15 fra 10.9.2024**
- Spørgsmål: Formand Jette Nielsen
- Telefontid hver mandag kl. 18-19 **fra 2. sept Tlf. 28 92 29 56**
- Mail: jette@gmail.com