

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 guldøvelser)
- **(E) Nedsat funktionsevne** (Stor del af træningen foregår siddende på en stol)

PRISER: Fra 28. april 2025 til 7. september 2025

- | | |
|--|------------|
| • KUN FOR NYE MEDLEMMER!!! | |
| • Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker | 400,00 kr. |
| • Specialtilmelding på udvalgte hold | |
| • Fitnesstræning UDEN holdtræning (Tager i øjeblikket ikke nye medl.) | 500,00 kr. |
| • Fitnesstræning MED holdtræning (Tager i øjeblikket ikke nye medl.) | 850,00 kr. |
| • ALLE BRUGERE AF FITNESSCENTERET SKAL KØBE EN NØGLE | 200,00 kr. |
| • (Nøglen er en engangsinvestering, og skal ikke leveres tilbage) | |

FERIER:

- Grundlovsdag 5. juni 2025
- 2. pinsedag 9. juni 2025
- Holdtræningen slutter 19. juni 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
- Specialtilmelding til nogle hold, p.g.a. pladsmangel. - Kan ses på hjemmesiden.
- Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret tirsdage 10.15-12.15 fra 10.9.2024
- Spørgsmål: Formand Jette Nielsen
- 28 92 29 56 eller
- 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 28. april 2025



Højt prioriteret socialt samvær !!!

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-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 <i>Slutter 16. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C/D Ingen rollator på dette hold	Malene
Motionsgym. på stol	Hal 4 <i>Slutter 16. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Lisbet + Lene
Motionsgym.	Hal 3 <i>Slutter 16. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
Demensvenlig Gymnastik	Akt. 2 <i>Slutter 16. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00	Visiteret	Malene + Annelise
TIRSDAG Hold				
Mix Motion Noget af træningen på stol. Starter den 8. maj	Akt. 3 <i>Slutter 17. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C/D Ingen rollator på dette hold	Sussy
Motionsgym. på stol	Hal 3 <i>Slutter 17. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Annelise + Bent
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	Akt. 3 <i>Slutter 18. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	10.30 Til 11.30	C+D+(E)	Maria
Motionsgym. på stol	Akt. 2 <i>Slutter 18. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 Til 11.45	D	Rikke
Motionsgym. på stol	Akt. 2 <i>Slutter 18. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
TORSDAG Hold				
Motionsgym. på stol	Hal 3 <i>Slutter 19. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Annelise + Bent
Mix Motion Noget af træningen på stol. Starter den 8. maj	Akt. 2 <i>Slutter 19. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	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
Dame Motion	Hal 1 <i>Slutter 16. juni</i>	09.30 til 10.30	B	Jette K.
Mix Motion	Hal 1 <i>Slutter 16. juni</i>	10.45 til 11.45	B	Jette K.
Rygtræning	Akt. 2 <i>Slutter 16. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	10.30 til 11.30	A+B+C	Vita
Mix Motion	Hal 4 <i>Slutter 16. juni</i>	10.45 til 11.45	C	Lisbet
Funktionel Træning Rust dig til, at kunne håndtere dagligdagen bedre.	Akt. 3 <i>Slutter 16. juni</i>	10.45 til 11.45	A+B	Rikke

MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Floorball	Hal 3 <i>Slutter 16. juni</i>	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 <i>Slutter 16. juni</i>	10.45 til 11.45	A+B+C	Malene
Mix Motion Noget af træningen på stol. Ingen rollator på dette hold	Akt. 2 <i>Slutter 16. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C/D	Malene
Motionsgym. på stol	Hal 4 <i>Slutter 16. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Lisbet + Lene
Motionsgym. På stol	Hal 3 <i>Slutter 16. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
Demensvenlig Gymnastik	Akt. 2 <i>Slutter 16. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00	Visiteret	Malene + Annelise

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Cirkeltræning Uden maskiner	Hal 3 <i>Slutter 17. juni</i>	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 <i>Slutter 17. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	09.15 til 10.15	A+B	Tina
Kroket Spændende, sjovt og udfordrende spil med højt prioriteret socialt samvær.	Græsbaner bag Idrætsfritids-Klubben <i>Starter 29. april</i> <i>Slutter 3. sept.</i>	10.00- 12.00	Alle	Lisa Birte
Knæhold Træning, hvor der bliver taget specielt hensyn til problemer med knæene	Hal 4 <i>Slutter 17. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy Start 6. maj
Træning for brystopererede	Akt. 3 <i>Slutter 17. juni</i>	10.30 til 11.30	Alle	Tina
Bordtennis med instruktør.	3. sal <i>Slutter 1. august</i>	11.00 til 13.00	A+B+C	Fra bordtennis
Mix Motion Noget af træningen på stol Ingen rollator på dette hold	Akt. 3 <i>Slutter 17. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C/D	Sussy Start 6. maj
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 <i>Slutter 17. juni</i>	12.00- 13.20	A-C	Maria

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Motionsgym. på stol	Hal 3 <i>Slutter 17. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Annelise + Bent
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 <i>Slutter 17. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 15.00	Visiteret	Tina Malene
Line Dance Let øvede For dansere der har danset 3 år eller mere.	Akt. 2 <i>Slutter 27. maj</i>	12.00 til 13.30	A+B	Helle
HIIT Højintensiv Interval Træning Der har fokus på tempo/puls øvelser kombineret med styrkeøvelser.	Akt. 3 <i>Slutter 17. juni</i> 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>Slutter 17. juni</i> Behøver ikke at være senior for at deltage på dette hold	16.00- 17.00 (17.30)	Alle	Malene Tilmelding nødvendig: Tlf. 29 91 80 76 Mail: maleneblomseth@gmail.com

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Motionsgym. for mænd	Hal 1 <i>Slutter 18. juni</i>	09.30 til 10.30	A+B+C	Jette K.
Stræk dig stærk (Bindevævstræning)	Akt. 3 <i>Slutter 18. juni</i>	9.30 Til 10.15	A+B+C	Maria
Stole-yoga for alle Vi laver stræk og lette mobilitetsøvelser til styrkelse af bindevæv. Alt foregår i roligt tempo og med fokus på åndedrættet. Alle øvelser foregår siddende på, eller stående ved stol, så du skal kunne stå op og lave øvelser.	Akt. 3 <i>Slutter 18. juni</i>	10.30 til 11.30	C+D+(E)	Maria
Cykelture Vi cykler i ca. 3 timer med flere pauser og frokost undervejs. Så medbring vand og evt. madpakke. .	Mødes foran GIC <i>Slutter 3. september</i> Alle cykler med cykelhjelm. Aflysning i regnvejr.	10.00-13.00	A+B	Troels <i>Start 30. april Slutter 3. sept</i>

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Effekt	Hal 4 <i>Slutter 18. juni</i>	09.30 til 10.30	B+C	Tina
Floorball	Hal 3 <i>Slutter 18. juni</i>	10.45 til 12.00	A+B	Peter
Mix. Motion	Hal 4 <i>Slutter 18. juni</i>	10.45 til 11.45	C	Tina
Motionsgym. på stol	Akt. 2 <i>Slutter 18. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 Til 11.45	D	Rikke
Motionsgym. på stol	Akt. 2 <i>Slutter 18. juni</i> 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.
POP UP træning Ny træning/emne hver onsdag – alle er velkomne men, du skal kunne komme på gulvet på en måtte og træne	Hal 4 <i>Slutter 4. juni</i>	12.15 Til 13.15	A-C Men skal selv kunne komme op og ned fra gulvet.	Tina
Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter.	Greve Svømmehal <i>Slutter 18. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	13.30 til 14.00	Alle	Jette K.
Svømning Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter	Greve Svømmehal <i>Slutter 18. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	14.10 til 14.40	Alle	Jette K.

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Rygtræning Vi træner med diverse redskaber	Hal 4 <i>Slutter 19. juni</i>	09.00 til 10.00	A+B+C	Tina
Cirkeltræning uden maskiner	Hal 3 <i>Slutter 19. juni</i>	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: <i>Slutter 4. september</i> <u>Lige uger:</u> Hundige Parken <u>Ulige uger:</u> Ræveholm Centeret	10.00 til 11.30	B	Anne-Lise Inge Vibse
Bordtennis Uden fast instruktør.	3. sal <i>Slutter 19. juni</i>	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>Slutter 19. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	10.15 til 11.30	A+B+C	Tina
Dame Motion	Hal 3 <i>Slutter 19. juni</i>	10.15 til 11.15	B	Jette K.

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Træning for borgere med KOL	Hal 4 <i>Slutter 19. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	10.30 Til 11.30	Alle	Lena
Motionsgym. på stol	Hal 3 <i>Slutter 19. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Annelise + Bent
Mix Motion Noget af træningen på stol Ingen rollator på dette hold	Akt. 2 <i>Slutter 19. juni</i> Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.00	C/D	Sussy Start 8. maj
Visiteret Motion Et samarbejde med Greve Kommune 2 hold	Hal 4 <i>Slutter 19. juni</i> 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>Slutter 19. juni</i> Behøver ikke at være senior for at deltage på dette hold	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 <i>Slutter 19. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	13.10 til 13.40	Alle	Jette K.
Vandgymnastik	Greve Svømmehal <i>Slutter 19. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	13.45 til 14.15	Alle	Jette K.
Vandgymnastik	Greve Svømmehal <i>Slutter 19. juni</i> Specialtilmelding på hjemmesiden	14.20 til 14.50	Alle	Jette K.

ALLE UGENS DAGE	FITNESS-CENTERET	NIVEAU	SÆRSKILT KONTINGENT Der skal tilkøbes en nøgle	INSTRUKTØR
Kl. 06.30 til 16.00	Fitness 1. sal	Alle	Fitnesstræning i maskiner	
Kl. 06.30 til 16.00	Fitness 2. sal	Alle	Cirkeltræning i maskiner	
TIRSDAG				
Kl. 10.15 til 12.15		Alle	Programlægning i fitnesscenter og cirkeltræningscenter	Jette K.