

GREVE SENIOR SPORT

”OP PÅ DUPERNE”

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

Sæsonstart: Mandag den 8. september 2025



TRX træning

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 – mix hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Lisbet + Lene
Motionsgym. På stol – mix hold	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 + Annemette
TIRSDAG Hold				
Mix Motion Noget af træningen på stol.	Akt. 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	C/D Ingen rollator på dette hold	Sussy
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Birte + Annelise
Motionsgym. på stol – mix hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe før træning	13.30 til 15.00	F	Maria + Birte
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	KI.	Niveau	Instruktør
Stole-yoga for Alle – mix hold	Akt. 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	11.15 Til 12.45	C+D+E	Maria
Motionsgym. på stol – mix hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 Til 11.45	D	Lisbet
Motionsgym. på stol – mix hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Lisbet + Minna
TORSDAG Hold				
Mix Motion Noget af træningen på stol.	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	C/D Ingen rollator på dette hold	Sussy
Motionsgym. på stol – mix hold Noget af træningen på stol.	Hal 3 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

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 – mix hold Starter først 22. 9. Slutter 27.04.2026	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	08.30 til 09.30	Alle	Stig
Gå fodbold – mix hold	Hal 2	09.45 til 11.00	A-D	Preben + Torben
Dame Motion	Hal 1	09.30 til 10.30	A+B	Jette K.
Mix Motion	Hal 1	10.45 til 11.45	A+B	Jette K.
Cirkeltræning i maskiner Behøver ikke være medl. af fitnesscenter Primært for dem der har trænet før – mix hold	Fitness 2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	09.45 til 10.45	A+B+C	Jørgen
Rygtræning – mix hold	Akt. 2 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	09.30 til 10.30	A+B+C	Vita
Rygtræning – mix hold	Akt. 2 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	10.45 til 11.45	A+B+C	Vita
Mix Motion – mix hold	Hal 4	10.45 til 11.45	C	Lisbet
Funktionel Træning – mix hold 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 – mix hold	Hal 3	09.00 til 11.45	A+B+C	Birte 9-11.45 Vagner 9-10.30
Floorball – mix hold	Hal 3	10.45 til 12.00	A+B	Ole
Udendørs knoglevenlig træning Fokus på stærke muskler og knogler. Vi styrker hele kroppen med bl.a. egen kropsvægt og lette stød. Husk måtte – mix hold	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 + Bent
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Lisbet + Lene
Motionsgym. På stol – mix hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Rikke + Minna
Demensvenlig Gymnastik – mix hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00	Visiteret	Malene + Annelise + Annemette

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Cirkeltræning Uden maskiner – mix hold	Hal 3	09.00 til 10.00	A+B	Jette K.
Store Bolde – mix hold Elastikker, og andet udstyr I roligt tempo træner vi styrke, balance og stabilitet – stående og liggende øvelser – SKAL KUNNE KOMME PÅ GULVET.	Akt. 3 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	09.15 til 10.15	A+B	Tina
Gåture – mix hold Skal kunne gå 9-10 km på 2 timer. Vi starter roligt op.	September Mødes foran GIC i september. Ellers nyt mødested fra gang til gang	09.30 til 11.30	A+B	Jette N.
Puls og styrke – mix hold Nye spinningcykler og styrkemaskiner. Gratis app downloades for at styre belastning i watt.	Fitnesscenter 2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	09.45 til 11.15	A+B	Jørgen
Træning for borgere med KOL – mix hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.30 Til 11.30	Alle	Annemette
Knæhold – mix hold Specielt hensyn til knæ- problemer og styrke musklerne omkring knæ	Hal 4 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Træning for brystopererede	Akt. 3	10.30 til 11.30	Alle	Tina
Mix Motion Noget af træningen på stol Ingen rollator på dette hold	Akt. 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	C/D	Sussy
Line Dance – mix hold 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 – mix hold 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
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
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Annelise + Birte
Motionsgym. på stol – mix hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe Før træning	13.30 til 15.00	F	Maria
HIIT – mix hold Høj Intensiv Interval Træning - fokus på tempo/puls øvelser kombineret med styrkeøvelser.	Akt. 2 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 Man 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
Fitness Programlægning for medlemmer af fitnesscenteret	Fitnesscenteret	10.15 til 12.15	Alle	Jette K



ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Indoor cycling – mix hold	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	09.00 til 10.00	Alle	Malene
Motionsgym. for mænd	Hal 1	09.30 til 10.30	A+B+C	Jette K.
Stående Bindevævstræning, Stræk dig stærk – mix hold 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. Kun stående	Akt. 3	10.15 til 11.00	A+B+C+D	Maria
Stole-yoga for alle – mix hold 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.	Akt. 3	11.15 til 12.45	C+D +E	Maria + Bent
Effekt – mix hold Træning af hele kroppen med fokus på bl.a. balance, ledbevægelser og styrke stående og liggende øvelser.	Hal 4	09.15 til 10.15	B+C	Tina
Mix. Motion	Hal 4	10.30 til 11.30	C	Tina

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Dans – mix hold begynder/let øvede	Akt. 2 Dans uden partner Elsker du at danse, så er det her timen for dig. Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	09.45 til 10.35	A+B	Anne
Blandet dans – mix hold øvede/rutine	Akt. 2 Dans uden partner Elsker du at danse, så er det her timen for dig. Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	10.45 til 11.35	A+B	Anne
Cirkeltræning i maskiner – mix hold Behøver ikke være medl. af fitnesscenter	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	10.45 til 11.45	A+B+C	Jørgen
Softtennis – mix hold	Hal 3	09.00 til 10.30	A+B+C	Birte 9-10.30 Bent 9-10.30
Floorball – mix hold	Hal 2	10.45 til 12.00	A+B	Ole
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 Til 11.45	D	Lisbet
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Lisbet + Minna
Linedance – mix hold Begynder	Hal 1	11.00 til 12.00	A+B+C	Steen

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Linedance – mix hold Begynder +	Hal 1	12.00 til 13.00	A+B+C	Steen
Pop Up – – mix hold Træningen og emnerne varierer	Hal 4	12.00 Til 13.15	A+B+C	Tina
Svømning – mix hold Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter.	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	13.30 til 14.00	Alle	Jette K.
Svømning – mix hold Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	14.10 til 14.40	Alle	Jette K.





TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Indoor cycling – mix hold Starter først 25.9. Slutter 30.04.2026	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	09.00 til 10.00	Alle	Stig
Indoor cycling – mix hold Starter først 25.9. Slutter 30.04.2026	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	10.15 til 11.15	Alle	Stig
Rygtræning – mix hold Vi træner med forskellige redskaber, f. eks. bold, foamroller, elastik, kosteskæft – stående og liggende øvelser.	Hal 4	09.00 til 10.00	A+B+C	Tina
Cirkeltræning uden maskiner – mix hold	Hal 3	09.00 til 10.00	A+B	Jette K.
TRX – mix hold 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. 28. aug. i GIC	09.30 til 10.30	A+B	Rikke

TORS DAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Stavgang – mix hold 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> Mosedede Centeret	10.00 til 11.30	B	Anne-Lise Jan Vibse
Bordtennis – mix hold Uden fast instruktør.	3. sal	09.00 til 12.0	A+B+C	Man hjælper hinanden
Yoga og Pilates – mix hold 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 med afspænding	Akt. 3 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	10.15 til 11.30	A+B+C	Tina
Knæhold – mix hold Specielt hensyn til knæproblemer og styrke musklerne omkring knæ	Akt. 2 Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy
Dame Motion	Hal 3	10.15 til 11.15	B	Jette K.

TORS DAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
"Gå dig glad" – mix hold Vi går på stedet til dejlig musik i ca. 30-35 min. og får pulsen op med træning af hele kroppen. Tør du tage chancen og få styrket balancen, så kom med på mit hold, her bliver du ikke kold. Vi afslutter timen med strækøvelser.	Hal 3	11.30 til 12.15	A-C	Annemette
Funktionel Træning – mix hold Rust dig til bedre, at kunne håndtere dagligdagen	Akt. 1	10.45 til 11.45	A+B	Rikke
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 3 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 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	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



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 Man 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
Vandgymnastik – mix hold	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	13.10 til 13.40	Alle	Jette K.
Vandgymnastik – mix hold	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 28. aug. i GIC	13.45 til 14.15	Alle	Jette K.
Vandgymnastik – mix hold	Greve Svømmehal Specialtilmelding på hjemmesiden el. 29. aug. i GIC	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	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 Behøver ikke at være medlem af fitnesscenteret	Jørgen
TIRSDAG				
Kl. 10.15 til 12.15		Alle	Programlægning i fitnesscenter og cirkeltræningscenter	Jette K.
ONSDAG				
Kl. 10.45 til 12.45	Fitness 2. sal	A+B+C	Cirkeltræning i maskiner Behøver ikke at være medlem af fitnesscenteret	Jørgen
TORS DAG				
Kl. 09.30 til 10.30	Fitness 1. sal	A+B+C	TRX træning Behøver ikke at være medlem af fitnesscenteret	Rikke



VORES NIVEAUDELING SOM MARKERES I PROGRAMMET

- **(A) Meget god fysisk form** – Skal kunne: Arbejde med høj intensitet og udføre øvelser på gulv
- **(B) Almindelig god form** – Skal kunne: Arbejde med moderat høj intensitet og udføre øvelser på gulv
- **(C) Moderat form** – Skal kunne: Arbejde med mindre høj intensitet og 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) Lettere nedsat funktionsevne** - Stor del af træningen foregår siddende på en stol
- **(F) Nedsat funktionsevne** – Det meste af træningen foregår siddende på en stol

PRISER: Fra 8. september 2025 til 6. september 2026

- Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker **1200,00 kr.**
Specialtilmelding på udvalgte hold kan foregå på nettet, og til indskrivning ved personligt fremmøde den 28. 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 12. okt. 2025 til søndag 19. okt. 2025
- Juleferie fra søndag 21. december 2025 til søndag 4. januar 2026
- Vinterferie fra søndag 15. februar 2026 til søndag 22. februar 2026
- Påskeferie fra søndag 29. marts 2026 til og med mandag 6. april 2026
- Vintersæsonen slutter søndag den 29. marts 2026
- Sommersæsonen starter tirsdag den 7. april 2026

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 torsdag den 14. august kl. 10**
- Eller ved personligt fremmøde i Greve Idrætscenter **torsdag den 28. august kl. 10-12**
- **Specialtilmelding** til nogle hold
- Instruktion i fitnesscenter bestilles i fitnesscenteret **tirsdays 10.15-12.15 fra 9.9.2025**
- Spørgsmål: Formand Jette Nielsen
- Telefontid hver mandag kl. 18-19 **fra 1. sept Tlf. 28 92 29 56**
- Mail: jettemor@gmail.com