

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

Det er vigtigt at kigge på om niveauet passer til det hold du deltager på. – Du får mest ud af at deltage på et hold der passer til dit niveau. – Instruktøren underviser ud fra det niveau der står i programmet. – Og i Op På Dupperne kan du jo bare skifte hold og prøve dig frem, hvad der passer til dit niveau.

PRISER: Fra 7. april 2026 til 6. september 2026

- Holdtræning - Træn på alle de hold du ønsker **400,00 kr.**
Specialtilmelding på udvalgte hold kan foregå på nettet.
- Fitnesstræning UDEN holdtræning – **Ingen ledige pladser!!!**

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
- Spørgsmål: Formand Jette Nielsen
- Telefontid hver mandag kl. 18-19 **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: Tirsdag den 7. april 2026



Stavgang torsdage

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. Slutter 8. juni	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 Slutter 8. juni	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	D	Lisbet + Lene
Motionsgym. På stol – mix hold Slutter 8. juni	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Annemette + Minna
Demensvenlig Gymnastik Slutter 15. juni	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning	13.30 til 15.00	Visiteret	Malene + Annelise + Annemette
TIRSDAG Hold				
Mix Motion Forbedre kondition og styrke. Tager udgangspunkt i hver enkelt. Slutter 9. juni	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 Slutter 9. juni	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Birte + Annelise
Motionsgym. på stol – mix hold Slutter 9. juni	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe før træning	13.30 til 15.00	F	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

Foreningen tilbyder følgende stolehold:

ONSDAG Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Stole-yoga for Alle – mix hold Slutter 10. juni	Akt. 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	11.15 Til 12.45	C+D+E	Maria
Motionsgym. på stol – mix hold Slutter 10. juni	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 Til 11.45	D	Lisbet + Jette H.
Motionsgym. på stol – mix hold Slutter 10. juni	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning	12.00 til 13.15	E	Lisbet + Minna
TORSDAG Hold				
Mix Motion Forbedre kondition og styrke. Tager udgangspunkt i hver enkelt. Slutter 11. juni	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. Slutter 11. juni	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
Motionsgym På stol – mix hold En stor del af træningen på stol. Slutter 11. juni	Akt. 2	13.30 Til 15.00	F	Stine

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 Slutter 27.04.2026	2. sal Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	08.30 til 09.30	Alle	Stig
Gå fodbold – mix hold	Hal 2 Slutter 8. juni	09.45 til 11.00	A-D	Torben + Christina
Dame Motion	Hal 1 Slutter 8. juni	09.30 til 10.30	A+B	Jette K.
Motionsgym. På stol – mix hold	Hal 3 Vi tilbyder kaffe efter træning Slutter 8. juni	12.00 til 13.15	E	Annemette + Minna
Mix Motion	Hal 1 Slutter 8. juni	10.45 til 11.45	A+B	Jette K.
Rygtræning – mix hold	Akt. 2 Slutter 8. juni	09.30 til 10.30	A+B+C	Vita
Rygtræning – mix hold	Akt. 2 Slutter 8. juni	10.45 til 11.45	A+B+C	Vita
Mix Motion – mix hold	Hal 4 Slutter 8. juni	10.45 til 11.45	C	Lisbet
Puls og styrke – mix hold Høj intensiv konditionstræning. Træningen forbedrer kondition og muskler. Styrke gennem funktionelle øvelser med vægt og elastikker.	Akt. 3 Slutter 8. juni	10.30 til 11.30	A+B	Sussy

MANDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Softtennis – mix hold	Hal 3 Slutter 27. april	09.00 til 11.45	A+B+C	Birte 9-11.45 Vagner 9-10.30
Floorball – mix hold	Hal 3 Fra mandag 4. maj Kl. 09.00-10.30 Slutter 8. juni	10.45 til 12.00	A+B	Ole
Knoglevenlig udendørstræning Fokus på stærke muskler og knogler, samt bedre balance. Primært øvelser med egen kropsvægt Husk måtte – mix hold	Mødested: Foran GIC Slutter 8. juni	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 Slutter 8. juni	12.00 til 13.00	C/D	Malene + Bent
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 4 Vi tilbyder kaffe efter træning Slutter 8. juni	12.00 til 13.15	D	Lisbet + Lene
Yoga – mix hold	Akt. 3 Slutter 8. juni	12.30 til 14.00		Stina
Demensvenlig Gymnastik – mix hold	Akt. 2 Vi tilbyder kaffe efter træning Slutter 15. juni	13.30 til 15.00	Visiteret	Malene + Annelise + Annemette

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Cirkeltræning Uden maskiner – mix hold	Hal 3 Slutter 9. juni	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 Slutter 9. juni Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	09.15 til 10.15	A+B	Tina
Træning for borgere med KOL – mix hold	Akt. 2 Slutter 9. juni Vi tilbyder kaffe efter træning	10.30 Til 11.30	Alle	Annemette
Knæhold – mix hold Fokus på at styrke musklerne omkring knæ og hofter. Forbedre stabiliteten. Lindre smerter.	Hal 4 Slutter 9. juni	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy

TIRSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Træning for brystopererede	Akt. 3 Slutter 9. juni	10.30 til 11.30	Alle	Tina
Mix Motion Forbedre kondition og styrke. Tager udgangspunkt i hver enkelt. Ingen rollator på dette hold	Akt. 3 Slutter 9. juni 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 Slutter 26. maj	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 Slutter 9. juni	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 Slutter 9. juni Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Annelise + Birte
Motionsgym. på stol – mix hold	Akt. 2 Slutter 9. juni 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 Slutter 9. juni 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 Træningshold for kvinder, der har kræft eller har senfølger efter kræft	Fitnesscenteret Slutter 16. juni 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 Slutter 9. juni	10.15 til 12.15	Alle	Jette K

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Indoor cycling – mix hold	2. sal Slutter 10. juni	09.00 til 10.00	Alle	Malene
Motionsgym. for mænd	Hal 1 Slutter 10. juni	09.30 til 10.30	A+B+C	Jette K.
Kroket Spændende, sjovt og udfordrende spil med højt prioriteret socialt samvær Slutter 2. sept..	Græsbaner bag Idrætsfritids-Klubben Starter 29. april eller når græsbanerne åbner	10.00- 12.00	Alle	Lisa
Cykelture Vi cykler i ca. 3 timer med flere pauser og frokost undervejs. Så medbring vand og evt. madpakke. Elcykler er velkomne	Mødes foran GIC Start 29. april Slutter 2. sept. Alle cykler med cykelhjelm. Aflysning i regnvejr.	10.00- 13.00	A+B	Troels
Cykelture Der cykles ca. 3 timer hver gang, (incl. frokostpause – husk væske og evt. madpakke). Elcykler er velkomne	Mødes foran GIC Start 29. april Slutter 2. sept. Man skal have gode dæk på cyklen. Alle cykler med cykelhelme	10.00- 13.00	B+C	Berit

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
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 Slutter 10. juni	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 Slutter 10. juni	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 Slutter 10. juni	09.15 til 10.15	B+C	Tina
Mix. Motion	Hal 4 Slutter 10. juni	10.30 til 11.30	C	Tina

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Softtennis – mix hold	Hal 3 Slutter 29. april	09.00 til 10.30	A+B+C	Birte + Bent 9-10.30
Floorball – mix hold	Hal 2 Fra onsdag 6. maj Kl. 09.00-10.30 i Hal 3 Slutter 10. juni	10.45 til 12.00	A+B	Ole
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 3 Slutter 10. juni Vi tilbyder kaffe efter træning	10.45 Til 11.45	D	Lisbet + Jette H.
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 3 Slutter 10. juni 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
Linedance – mix hold Begynder +	Hal 1	12.00 til 13.00	A+B+C	Steen
Yoga/pilates – mix hold	Hal 4 Slutter 10. juni Tilmelding: jettemor@gmail.com	12.00 Til 13.15	A+B+C	Tina

ONSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instr.
Svømning – mix hold Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter.	Greve Svømmehal Slutter 10. juni Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	13.30 til 14.00	Alle	Jette K.
Svømning – mix hold Jette vil gennemgå 4 svømmestilarter med og uden rekvisitter	Greve Svømmehal Slutter 10. juni Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	14.10 til 14.40	Alle	Jette K.

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Indoor cycling – mix hold	2. sal Slutter 30.04 Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	09.00 til 10.00	Alle	Stig
Indoor cycling – mix hold	2. sal Slutter 30.04 Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	10.15 til 11.15	Alle	Stig
Rygtræning – mix hold Vi træner med forskellige redskaber, f. eks. bold, foamroller, elastik, kosteskift – stående og liggende øvelser.	Hal 4 Slutter 11. juni	08.45 til 09.45	A+B+C	Tina
Cirkeltræning uden maskiner – mix hold	Hal 3 Slutter 11. juni	09.00 til 10.00	A+B	Jette K.

TORSDAG

Hold	Lokale	Kl.	Niveau	Instruktør
Stavgang Skal kunne gå 6 km i moderat tempo. <i>Man er også velkommen uden stove</i>	Mødested: Lige uger: Hundige Parken Ulige uger: Ræveholm Centeret Slut 3. september	10.00 til 11.30	B	Anne-Lise Jan Vibse
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 Slutter 11. juni Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	10.15 til 11.30	A+B+C	Tina
Knæhold – mix hold Fokus på at styrke musklerne omkring knæ og hofte. Forbedre stabiliteten. Lindre smerter.	Akt. 2 Slutter 11. juni	10.30 til 11.30	A+B+C	Sussy
Dame Motion	Hal 3 Slutter 11. juni	10.15 til 11.15	B	Jette K.

TORSDAG

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 Slutter 11. juni	11.30 til 12.15	A-C	Annemette
Motionsgym. på stol – mix hold	Hal 3 Slutter 11. juni Vi tilbyder kaffe efter træning	12.30 til 13.30	D	Annemette + Annelise + Bent
Mix Motion Forbedre kondition og styrke. Tager udgangspunkt i hver enkelt.	Akt. 2 Slutter 11. juni 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 Træningshold for kvinder, der har kræft eller har senfølger efter kræft	Fitnesscenteret Slutter 18. juni 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 Slutter 11. juni specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	13.10 til 13.40	Alle	Jette K.
Vandgymnastik – mix hold	Greve Svømmehal Slutter 11. juni Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	13.45 til 14.15	Alle	Jette K.
Vandgymnastik – mix hold	Greve Svømmehal Slutter 11. juni Specialtilmelding på hjemmesiden Tilmeldinger fra i vinter er stadig gældende	14.20 til 14.50	Alle	Jette K.

ALLE UGENS DAGE	FITNESS-CENTERET	NIVEAU	SÆRSKILT KONTINGENT	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	
TIRSDAG				
Kl. 10.15 til 12.15		Alle	Programlægning i fitnesscenter og cirkeltræningscenter	Jette K.

Der er lukket for nye medlemmer i fitnesscenteret

Nye medlemmer optages først til september.

Tilmelding til fitness fra midten af august.