

Senioridræt

Sæson fra midt september 2011 til april 2012

Stavgang/Nordic

Walking

Tirsdag 9.30 -11.30

Sæson fra 6. september 2011 til 24. april 2012

Sengeløse Idrætsanlæg.

Pris: 150 kr.

Målgruppe: Voksne



Ved at gå med stave får du rørt hele kroppen med reduceret belastning af hofter, knæ og ankler, og du får forbedret din kondition og din fedtforbrænding. Vi starter med en kort fælles opvarmning, hvorefter vi deles i forskellige hold, afhængig af hvor hurtigt og hvor langt, vi ønsker at gå. Turene går rundt i Sengeløse og omegn. Efter turen er der udstrækning af de muskler, som vi har brugt. Foreningen har stave, der kan lejes for 5.00 kr. pr. gang, hvis man ikke selv ønsker at anskaffe sig stave. Den 1. tirsdag om måneden kører vi samlet væk fra Sengeløse for at gå i nye omgivelser.

Vigtigt: Vi slutter turen med en kop kaffe (husk kop)

Hilsen Bente, Else, Annelise, Åse og Vibeke



Rabat på Senioridræt

Rabat ved Stavgang og Krocket: 75 kr.

Rabat ved Senior Idræt og Krocket: 100kr

Rabat ved Stavgang, Krocket og Senior Idræt: 125kr.

Senioridræt

Torsdag 9.30 – ca. 12.00

Sæson fra 15. september 2011 til 13. april 2012

Sengeløse hallen. Pris: 400 kr.

Målgruppe: "unge ældre" over 60 år og førtidspensionister

Har du/t torsdag formiddag ledig i vinterhalvåret – har vi et godt tilbud til dig/jer. Op af stolen og hen til Sengeløses hal og vær' med til at dyrke motion på en god og hyggelig måde sammen med ca. 70 andre glade "unge", som er blevet lidt ældre. Vi starter med et kort opvarmningsprogram. Herefter bliver vi opdelt i hold og dyster med hinanden i boccia, bowling, curling, dart mm. Vi har også 3 motionscykler med pulstæller og hastighedsmålere. Træningen afsluttes med en kop kaffe og lidt hyggeligt samvær.

I løbet af sæsonen har vi forskellige sociale arrangementer bl.a. afslutter vi sæsonen med en hyggelig skovtur. Mød op og få nogle hyggelige formiddage sammen med nogle hyggelige mennesker – tag også gerne din nabo med!

Hilsen Aase, Finn og Leif

Krocket

Mandag 9.15–12.00 og torsdag 13.30–16.30

Sæson fra 12. september 2011 til 12. april 2012

Banerne ved Sengeløse Idrætsanlæg. Pris: 275 kr.

Målgruppe: Voksne

Sommersæsonen er nu ved at blive afsluttet, men vi fortsætter ufortrødent. Krocket kan sagtens spilles hele vinteren – det er kun sne, der kan stoppe os! Det er kun et spørgsmål om påklædning!

I løbet af vinteren mødes vi til stævner med andre klubber i Region Roskilde DGI. Vi slutter som regel disse stævner med lidt hyggeligt samvær over et par stykker mad. Kom ned på banerne ved Sengeløse Idrætsanlæg og se hvad der foregår – og få evt. nogle prøvetimer. Der skal ikke bruges noget special-udstyr – det har vi.

Kom og vær med

Hilsen Hugo og Aage

Sengeløseopvisningen 2012

Søndag den 25. marts 2012 afholdes den årlige opvisning i Sengeløse hallen.

Her er gratis adgang for instruktører og sæsonens gymnaster i Sengeløse Gymnastik afdeling.

Velkommen til sæson 2011/2012

Læs mere på www.sengeløese.dk



Leg, Spring og Rytme – Børn og Unge Sæson fra 29. august 2011 til sidst på skoleåret

Spring/Rytme - Begyndere og let øvede

Mandag 16.30–17.30

Sæson fra 29. aug. 2011 til 18. juni

2012 i Gymnastiksalen.

Pris: 650 kr.

Målgruppe: 6-10 år (Drenge & Piger)



På holdet træner vi de basale teknikker. Vi øver ruller, flyveruller, vejrmøller og grundspring i trampolin – d.v.s. alt lige fra koldbøtter til salto. Derudover laver vi også mindre rytmeserier. Det er ikke en forudsætning, at du tidligere har gået til springgymnastik. Hvis du allerede kan nogle af springene finpudser vi dem og lærer dig nye. Holdet slutter med udgangen af skoleåret og deltager i forskellige opvisninger i lokalområdet.

Kom og spring - eneste krav er lyst til gymnastik ☺.

Mia, Karina, Helene, Cecilie og holdmor Bente

Spring/Rytme- Opvisning

Mandag 17.30–19.00,

Sæson fra 29. august 2011 til 18. juni

2012 i Gymnastiksalen.

Pris: 750 kr.

Målgruppe: 10-15 år (Drenge og Piger)



Du skal helst kunne de grundlæggende spring og gerne lave et flot araberspring på bane og split spring i trampolinen. Vi bygger videre på dit grundlag og kan du allerede lave saldo går vi videre med dobbelt salto, skruer og strakt salto. Vi træner mod at kunne springe avancerede spring såsom turbo-flik, baglæns salto og skruespring.

Igennem sæsonen vil vi arbejde på at sætte et flot rytme- og spring opvisningsprogram sammen, til de opvisninger vi deltager i forskellige steder i Danmark.

Er du fyldt 10 år og knap så øvet, er du også velkommen. Så tilpasser vi træningen til dig.

Vi glæder os til en masse fede spring

Mia, Karina, Helene, Cecilie og holdmor Bente

Bemærk Venligst:

Forudsætningen for at deltage på børneholdene med rytme og spring, er at børnene kan deltage i træningen uden, at forældre er tilstede i salen. Vi har erfaring for, at børnene bedre kan koncentrere sig, hvilket giver mere ro til gavn for både børn og instruktører. Derfor tillader vi ikke forældretilstedeværelse under træningen. I løbet af sæsonen vil I blive inviteret til at se hvordan det går.

PrinsesseRytmer

Torsdag 16.00–17.00

Sæson fra 1. sep. 2011 til 21. juni

2012 i Gymnastiksalen.

Pris: 650 kr.

Målgruppe: 4-7 år (Piger)



På PrinsesseRytmer kan du folde din prinsessedrøm ud! Vi laver de fedeste rytmeserier med masser af sjov, piruetter og lyserød tyl. Gennem leg øver vi rytmer og træner styrke, så du er klar at vise mor og far, hvad du kan til Sengeløse Opvisningen. Når pigerne er færdige med Prinsesserytmer, kan de fortsætte på Crazy Rytme eller Spring/rytme-begynderholdet ☺

Kom, vær med og ha' det sjovt.

Hilsen Christina og holdmor Helle

TarzanGym

Torsdag 17.00–18.00,

Sæson fra 1. sep. 2011 til 21.

juni 2012 i Gymnastiksalen.

Pris: 650 kr.

Målgruppe: 4-7 år (Drenge)



På TarzanGym laver vi sjov gymnastik med udfordringer og fokus på springgymnastik. Der springes, løbes og leges, og uden at drengene aner det, er det gymnastikkens grundlæggende færdigheder, som de lærer. Endvidere oplever de glæden ved at bruge kroppen og at være i bevægelse. Når de er færdige på TarzanGym er drengene gymnastikklare til de næste trin.

Vi stiler efter at lave et drengehold, som holder sammen og udvikler sig de kommende år.

Kom, vær med og ha' det sjovt.

Hilsen Christina, Anders og holdmor Helle

Perioder, hvor der ikke er træning

Efterårsferie: 17.10.2011 - 23.10.2011 (uge 42)

Jule/nyttårsferie: 19.12.2011 - 1.1.2012 (uge 51 og 52)

Vinterferie: 20.2.2012 - 26.2.2012 (uge 8)

Emneuge: 26.3.2012 - 1.4.2012 (uge 13)

Påskeferie: 2.4.2012 - 9.4.2012 (uge 14)

Kr. Himmelfart 17.5.2012 - 20.5.2012

Samt officielle helligdage, bededag og pinse.



Velkommen til sæson 2011/2012

Læs mere på www.sengeløese.dk

Rytme & Spring – Børn & Unge Sæson fra 29. august 2011 til sidst på skoleåret

Crazy Rytme

Fredag 15.00–16.00

Sæson fra 2. sep. 2011 til 22. juni 2012
i Gymnastiksalen.

Pris: 650 kr.

Målgruppe: 3. – 7. klasse (Piger)



Crazy Rytme er et nystartet rytmehold, hvor vi arbejder med rytme, bevægelser, balancer, smidighed, spring over gulv, som vi sammensætter til serier til fed musik. Vi træner hårdt hver gang – men har det selvfølgelig mega sjovt !

Vi vil i løbet af sæsonen tage til forskellige opvisninger – så vi kan vise, hvad vi kan ☺

Vi håber at se en masse glade ansigter – kom og vær med
Cecilie, Helene og holdmor Susan



Lørdagsspring – Let Øvede og Opvisning

Lørdag 9.00–10.00

Sæson fra 3. september 2011 til
24.marts 2012 ved Torstorp Skole

Pris 100 kr. hvis du er på et af SGIF

Gymnastiks øvrige hold, ellers er prisen 200 kr.

Målgruppe: 9-15 år (Drenge og Piger)



Her brugere vi i høj grad bruger Torstorp Skolens springgrav. I springgraven lander man meget blødt, hvilket gør det lettere for dig at lære nye spring. På dette hold træner vi sammen med gymnaster og seniorinstruktører fra Hedehusene. En af vores instruktører vil være tilstede ved alle træninger. For at kunne deltage skal du være blandt de bedste på vores begynder/let-øvede hold eller rutineret deltager fra vores opvisningshold – kom og spørg, hvis du er i tvivl om det er noget for dig.

Hilsen Mia, Karina, Helene og Cecilie

Fri Spring - Opvisning

Lørdag 10.00–12.00

Sæson 3. september 2011 til 24.marts
2012 ved Torstorp Skolen.

Pris: 100 kr. hvis du er på et af SGIF

Gymnastiks øvrige hold, ellers er prisen 300 kr.

Målgruppe: 11-15 (Drenge og Piger)



På dette hold har du mulighed for at benytte Torstorp Skolens springgrav. Holdet er baseret på at træne lige netop det spring, som kræver ekstra fokusering hos dig. Det kræver, at du kender dine ønsker til udvikling af spring og teknik. Du står selv for tilrettelæggelsen af din træning, men der er seniorinstruktører til stede for at guide dig videre. For at kunne deltage, skal du være blandt de mest øvede på vores opvisnings hold – kom og spørg, hvis du er i tvivl om det er noget for dig.

*Kom og spring med - Du vil møde gymnaster fra andre hold
Mia, Karina, Helene og Cecilie*

Aldersgrupper og holdene

Spring-rytmeholdene er inddelt efter, hvor langt man er kommet. Aldersgrænserne lapper derfor over.

Er du i tvivl om hvor du burde være med, så kom og vær med til en træning hos os, så skal vi nok hjælpe dig.

Tak for Støtten til:

Sengeløse Brugs, Sengeløse Kro, SGIF-Cafeteriets Venner & Høje Taastrup Kommune

Stadig gode logoplader på vores
Sringudstyr – kontakt Susan ☺



Velkommen til sæson 2011/2012

Læs mere på www.sengeloese.dk



Motion - Unge & Voksne Sæson start 29. august 2011

Maxi-Sved

Mandag 19.00–20.00

Sæson fra 29. august 2011 til 19. marts 2012

Gymnastiksalen. Pris: 500 kr.

Målgruppe: Voksne – mænd og kvinder + 30 år



Dette er mandagsholdet, hvor du efter weekenden kan få rørt musklerne på et hold, hvor der er plads til alle voksne på den erfarne side af de 30 år. Træningen tilrettelægges, således, at du kan være med uanset, om du har holdt pause hele sommeren eller har været aktiv. Vi træner både kondi og styrke samt arbejder med gymnastiksalens redskaber. Du bestemmer selv tempo, men vi kan love dig, at hvis du følger vores tempo, vil du få Maxi-Sved på panden.

Hilsen Tabita & Karina

Hockey/floorball

Onsdag 20.00–22.00

Sæson fra 31. august 2011 til 20. juni 2012

Gymnastiksalen. Pris: 250 kr.

Målgruppe: Unge og Voksne



Er du frisk på at give den gas? Det er hårdt, men alle kan være med. Kom og vær med – du skal bare have indendørs sko, vanddunk og fornuftigt tøj.

Kom, vær med og ha' det sjovt. Vi regner med at dække hele skoleåret – men aftaler det nærmere i.f.m. træningen.

Hilsen Lars

Puls & Power

Torsdag 19.00–20.00

Sæson fra 1. september 2011 til 22. marts 2012

Gymnastiksalen. Pris: 500 kr.

Målgruppe: Unge og Voksne – mænd og kvinder



Puls og Power er en træningsform til dig, der kan lide højt tempo og sved på panden. Timen er en kombination af opvarmning, puls, styrke- og udholdenhedstræning. Der indgår redskaber som elastikker, tubes og håndvægte. Puls & Power er således udfordrende, effektiv og sjov træning med masser af energi. Du opnår en sund og stærk krop med høj forbrænding og god form.

Jeg glæder mig til at gense jer alle fra de tidligere sæsoner – og naturligvis også nye deltagere.

På glædeligt gensyn! Karina



Styrketræning

Torsdag 20.00–21.00,

Sæson fra 1. september 2011 til 22. marts 2012

Gymnastiksalen. Pris: 500 kr.

Målgruppe: Unge og Voksne – mænd og kvinder

Dette hold er for dem, som gerne vil styrketræne hele kroppen, og ikke blot vil i motionscenter og knokle med maskinerne. Her foregår styrketræningen på "gulvet" med simple redskaber i form af vægtstænger og håndvægte. Vi toner hele kroppen for at styrke den. Her kommer vi igennem hele kroppen - ryg, mave, arme, skuldre, bryst, ben og baller. Vi slutter med udstrækning. Vi bygger det langsomt op, så du ikke behøver at være øvet eller trænet i forvejen..

Jeg ser frem til at se både tidligere og nye deltagere og glæder mig til en god sæson.

Karina

Rabat & Tilmelding

Deltager du på mere end et voksenhold (undtagen Hockey/Floorball), får du 250 kr. i rabat pr. ekstrahold. Tilmelding sker uge 36-37 ifm. træningen eller via www.sengeloese.dk. Deltag gratis i træningen i uge 35 for at se om det er noget for dig.

Betaling sker kontant ved tilmelding, via nettet eller via netbank på konto 2275-3165616102

Bestyrelse

Formand: Bjarke Rasmussen
Næstformand: Tabita L. Rachlitz,
Kasserer: Meriem Petersen
Sekretær: Susan Alsø
Medlemmer: Aase Nielsen, Lene Valentín,
Pernille Torning, Bente Torning, Helle Theet
Suppleant: Hanne Borch

