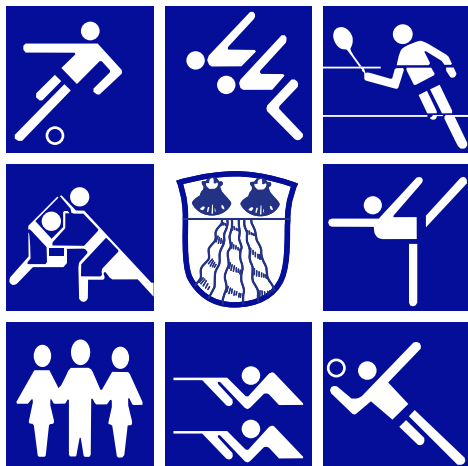




måløv sport

Medlemsblad for

Måløv Badminton Club

Måløv Boldklub

Måløv Idræts Forening

Måløv Judo Klub

Maaløv Skytteforening

59. årgang

nr. 4

Juni 2010

Måløv Idræts Forening

Sæson 2010 - 2011

Nyt i år!

Zumba Fitness – det hotteste af det hotte

Ball-stik – balance på bold

Line dance for begyndere og øvede

Gymnastik om formiddagen

Spinning – nu også lørdag formiddag

Ændrede aldersgrænser for børnegymnastik

Ændret holdopdeling for børnesvømning

Gå frit til voksengymnastik – nu på syv hold

Læs mere inde i bladet.



Måløv Badminton Club

Formand:

Karsten Friis
Tlf: 44 65 46 45
kfriis@kfriis.com

Kasserer:

Birte Bachmann
Tlf. 44 65 46 45
birte@kfriis.com

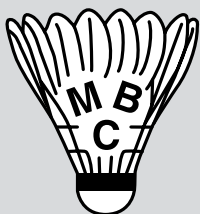
Banefordeler:

Ole Thystrup
Tlf. 40 61 49 11
thystrup@pc.dk

e-mail: mbc@maalov.dk

web: www.maalov.dk

Medlemstal: 545



Måløv Boldklub



Formand:

Brian Rasmussen
Tlf: 22 43 77 89
formand@mb-boldklub.dk

Økonomiansvarlig/

Ungdomformand:

Heidi Halberg
Tlf. 21 41 74 04
kasserer@mb-boldklub.dk

Seniorformand:

Casper Kyhl
senior@mb-boldklub.dk

www.mb-boldklub.dk

Medlemstal: 450

SOMMERSPIL

I lighed med andre år, vil det igen i år være muligt at træne selv om sæsonen slutter, der vil nemlig blive arrangeret sommertræning hver onsdag aften fra kl. 19-22 for alle klubbens voksne medlemmer i Gammel Måløvhal. Yderligere oplysninger vil være at finde på hjemmesiden.



Så er sæsonen i fodboldturneringen slut,. Der vil være lidt liv på Måløv stadion, med sommerferietræning, som kan ses på klubbens hjemmeside for ungdom. Fra slutningen af juni, til slutningen af juli vil der være sommerhygge-træning for alle i seniorafdelingen, det gælder både herrer og damer.

Det foregår torsdage kl.18.00 – vi mødes ved klubhuset.

Ellers holder holdene ferie, frem til medio august, hvor ny turnering starter.

Foråret har budt på Pigeraketten og i weekenden den 7.-9. maj afholdt Måløv Boldklub Mikrofodboldskole i samarbejde med DBU. 36 børn med forældre hyggede med leg, fodbold og pirattema weekenden igennem. Vi håber at kunne gentage succesen igen næste år.

Holdene rykker op, og vi kan byde velkommen til nye hold. Vi har spiller fra 4-6 år, som i foråret 2010 har spillet på

U6, de rykker nu op og bliver delt, så der både kommer et nyt U6 og et U7 hold. Velkommen til ny træner og de mange nye spiller.

Alle andre hold rykker naturligvis også op. Vores U11 piger, har 3 dobbelt deres spiller det sidste år, ikke mindst pga. deres super træner Jacob Kofoed, som også blev udråbt til "årets træner leder" ved pokal overrækkelsen 19. juni 2010, Jacob Kofoed har desværre valgt at stoppe, men pigerne bliver ikke alene. Pigerne vil nu blive delt, så der kommer et U11 og U13 pige hold og vi kan byder velkommen til 3 nye (og en gammel) træner.

Der vil så komme et stort spring med manglende hold i ungdomsrækkerne. De sidste spiller fra årgang 92 bliver slået sammen med, årgang 93 og 94 og bliver en god stor trup, der så skal spille U19.

Vi håber at se flere nye spillere på alle hold ved sæson start, og vi vil byde alle hjertelig velkommen. Har du lyst, så kom ned og se om Måløv Boldklub skulle være en klub for dig, så mød op til træning, du har lov at spille med ca. 1 måned, inden du behøver tilmelde dig.

De, der spiller 7 og 9 mands bold, træner på græsset ved parkeringspladsen, og de der spiller 11 mands træner oppe bag klubhuset.

Alle tider er med forbehold for ændringer, se under www.mbboldklub.klub-modul.dk under "trænings tider".

Måløv Boldklub er startet op med "Klub-modul" - et nyt system som betyder, at alle medlemmer på ny skal oprette sig/melde sig ind i klubben, hvad enten man er støttemedlem, spiller, træner eller ønsker at deltage i nogle af vores mange tilbud, se ind på: www.mbboldklub.klub-modul.dk Der oprettes en profil, og derefter melder man sig til ønskede hold eller event.

Måløv Boldklub mangler altid flere hænder, vi vil rigtig gerne tilbyde vores medlemmer det bedste, men det kræver flere frivillige til at trække læsset. Vi mangler frivillige (ulønnet) i ungdomsudvalget inkl. ny ungdomsformand, lige nu har Heidi Halberg midlertidigt overtaget posten, sponsorudvalget mangler frivillige, det eneste udvalg, hvor der gives provisionsgodtgørelse, og vi er altid interes-

Lidt mere luft i økonomien

Få råd til at gi' en uventet gave.
Kontakt os og aftal et gratis
ØkonomiEftersyn – det ta'r en
lille time. Det er måske det værd.

 **Arbejdernes Landsbank**

Centrumgaden 35, 2750 Ballerup. Tlf. 38 48 30 39
E-mail: ballerup@al-bank.dk; www.al-bank.dk.



seret i at høre fra personer, der ønsker et trænerjob.

Vi kan tilbyde vores trænere alle de kurser, de ønsker, og vi syntes selv, vi har rigtig gode muligheder med gode redskaber til træning m.m. Ønsker du at høre nærmere, om trænerjob eller en post som frivillig i senior- eller ungdomsudvalget så kontakt (Ungdom) Heidi Halberg eller (Formand) Brian Rasmussen.

Har du lyst til at spille fodbold, så mød op og tag en snak med træneren. Derefter er du selv ansvarlig for at melde dig ind i Måløv Boldklub. Det gøres via: www.mbboldklub.klub-modul.dk under "indmeldelse" eller via vores hjemmeside

Måløv Boldklub er ikke en kommunal institution, men en selvdreven forening, hvor det kun er ungtrænere, der betales godtgørelse til samt trænere, der træner spillere imellem 12-18 år og herreseniors 1. holds trænere, der modtager godtgørelse, ellers er alle frivillige, ulønnede og udfører deres opgaver i fritiden. Vi er altså afhængige af, at alle løfter i flok. Forældre og spillere er derfor nødt til at hjælpe til, ikke kun på eget hold, men i hele klubben, ex. når der er stævner mm., er der altid brug for frivillige hjælpere, til

både planlægning og det fysiske arbejde.

Til trods for at vi er en forening af rigtig mange ulønnede frivillige, så er der masser af udgifter, da vi som boldklub bruger rigtig mange penge på at give alle vores medlemmer nogle gode forhold og oplevelser, og til at hjælpe med det mangler vi sponsorer. Har du en virksomhed eller kender du nogle, der vil hjælpe med et sponsorat til Måløv Boldklub, så kontakt vores sponsorformand Kurt Karlsen: kurt.karlsen@hotmail.com

Der er traditionen tro fortsat SUPER-LØRDAGE efter sommerferien, når herre senior spiller hjemme. Så vil Klub 12-huset, over for bane 1, servere kolde fadøl og lækre grillede pølser.

SUPER-LØRDAG starter kl. 14 dog nogle dage med forkampe fra ungdomshold, som spiller fra om formiddagen.

Så kik forbi, gratis adgang og med garanti for superunderholdning, naturligvis fra spillerne, men også fra deres fanklub "Måløv Away".

Alt i alt kan man godt betegne foråret som skuffende for MB HS1+HS2.

HS1 startede som lyn og torden i efteråret



SPH SANITET^A
DØGNSERVICE

Vi monterer:

- Kondenserende kedler
- Gaskedler
- Centralvarmekedler
- Varmepumper
- Ventilationsanlæg
- Varmepumpeautomatik

Ejendomsrep. og vedligeholdelse
Varme- og vandinstallationer
Blik- og Skiferreparationer
Salg og udstilling

Måløv Hovedgade 86 · 2760 Måløv
44-97 13 53
Service abonnement på gaskedler og fyr
Radiodir. vogne - Dem til gode - os til gavn



i serie 3 og lagde sig i den øverste halvdel, men positionen som tophold er stille og roligt forsvundet, og Måløv unge 1. hold kan i skrivende stund mærke nedrykningsstregen ånde dem i nakken.

Holdet har absolut kvaliteterne til at være placeret i den bedre halvdel i serie 3, så mon ikke de har klaret sig fri af nedrykning, når du læser dette.

HS2 er i skrivende stund også i nedrykningsfare, men også her er der stor tiltro til at de napper endnu en sæson i serie 4.

Efter sommerferien har vi den store glæde at byde den nuværende U19-træner René Kristensen velkommen som HS2-træner.

Med sig op i seniorafdelingen tager René 10 spillere fra det nuværende U19 hold, så fremtiden er lys, og vi forventer meget af de unge knægte.

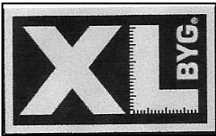
Vores veteranhold mangler spillere, så hvis du er over 40 år og har lyst til at spille fodbold, så er vores veteranhold lige noget for dig – kontakt Martin Grauballe på tlf. 20 61 20 87.

Sponsor Cup

Den traditionsrige Sponsor Cup spilles i år fra den 13.-15. august, så kom på stadion og se noget god fodbold og forkæl dig selv med godter fra Club12. Program kan ses på: www.mb-boldklub.dk senere på sommeren.

I uge 28. afholder Måløv Boldklub målmandskole. Vil du høre nærmere så kontakt Klaus Alsted på tlf.: 26 21 05 31.

Rigtig god sommerferie til alle spiller, frivillige, træner og sponsorer og der sendes en speciel stor tak til alle frivillige i Måløv Boldklub, for deres store indsats, både med det praktiske og som trænere.



Jørgen Andersens Vej 1-9 • Måløv • 44 83 20 50
Vesterlundvej 23-25 • Herlev • 44 94 47 77



Jørgen Andersens Vej 2 • Måløv • 44 83 20 75
Centrumgaden 3 • Ballerup • 44 20 77 77





Tømrermester Michael Sjøel

Tilbygninger
Renoveringer
Vinduer/døre
Trapper

www.PermiByg.dk

Tlf. 20 82 66 40 – Fax 44 65 66 43
Kratvej 28 - 2760 Måløv
E-mail: ms@PermiByg.dk
SE-nr. 29219214

Måløv Idræts Forening

Formand:

Uffe Mortensen

Tlf: 44 65 15 61

Mobil 23 90 83 87

E-mail:

formand@maaloevif.dk

Kasserer:

René Vegeberg

Tlf. 44 66 32 55 (efter kl. 14)

E-mail: kasserer@maaloevif.dk

www.maaloevif.dk

Medlemstal: 720

Måløvhallerne og Idrætsparken

Måløv Hovedgade 48

Måløv Skole svømmesalen

Kratvej 14

Brydegården, Kratvej 9



SÆSON 2010 – 2011

Så er der mulighed for at melde sig til sæson 2010-2011 i Måløv Idræts Forening, hvor vi håber på fortsat fremgang og endnu en gang sætter nye initiativer i søen!

Læs her om gymnastik, svømning, yoga, spinning, dans og mere.

Nyt i år!

Zumba Fitness – det hotteste af det hotte

Ball-stik – balance på bold

Line dance for begyndere og øvede

Gymnastik om formiddagen

Spinning – nu også lørdag formiddag

Ændrede aldersgrænser for børnegymnastik

Ændret holdopdeling for børnesvømning

Gå frit til voksengymnastik – nu på syv hold

Tag en rask beslutning - meld dig til et eller flere hold, inden der bliver overtegnet!

Sæsonen starter den 6. september.

Der er tilbud til ALLE uanset køn og alder, du får motion og mulighed for lære andre måløv-boere at kende.

Vi siger på gensyn til gamle medlemmer og velkommen til nye!

Tilmelding og praktiske oplysninger

Tilmelding sker nemmest via hjemmesiden (www.maaloevif.dk) – gå ind under "Sæsonprogram og tilmelding", hvor der er yderligere beskrivelser af holdene. Her kan du straks se om der er plads på de enkelte hold, og din tilmelding registreres umiddelbart. Er der ikke plads på et hold kan du komme på venteliste, og vi kontakter dig hvis der bliver en ledig plads. Da tilmelding via hjemmesiden sparer tid i administrationen er der også en lille prisreduktion som appetitvækker..

Alternativt kan tilmelding ske på en af følgende måder:

- Ved giro (betal på posthuset eller via netbank, benyt kode 01 og girokonto 6574947) eller bankoverførsel (til Danske Bank, registreringsnummer 9570, kontonummer 6574947). Husk altid at angive holdnummer, navn, adresse, telefon (også mobil) og fødselsdato – og meget gerne en e-mail adresse og Ja/Nej til nyhedsbrev. Registrering sker først når betalingsdata kommer til MIF.

- Ved personligt fremmøde i Ny Måløvhal (caféen) tirsdag den 17. august kl. 19-20 – her vil der også være mulighed for at høre mere om de enkelte hold. Tager du Dankort eller kontanter med kan vi registrere tilmeldingen på stedet.

Du får besked hvis holdet ikke oprettes eller hvis det er overtegnet – ellers skal du blot møde op til første lektion.

PLANTE OASEN



Vi kan åbent hele året!!

Man.-fre. kl. 9.00-17.30

Lør.-søn. kl. 9.00-16.00

Baltorpevej 214 • Ballerup • Tlf.: 44 68 05 48

Der kan forekomme aflysninger uden erstatning. Udmeldelse skal ske til kassereren.

Adresser på haller og sale findes på hjemmesiden – eller de kan oplyses af kontaktpersonerne.

Første undervisningsdag: 6. sept. 2010

Sidste undervisningsdag: 16. april 2011

Efterårsferie: 18.-24. okt. 2010

Juleferie: 20. dec. 2010-2. jan. 2011

Vinterferie: 14.-20. feb. 2011

Efter endt sæson udbydes sommertræning for relevante hold, og der er mulighed for at tage idrætsmærke. I sæsonens løb arrangerer foreningen desuden familiegymnastik, danseaftener,

julefest for børnene, forårsfest og ikke mindst den store gymnastikopvisning – samt naturligvis hvad de enkelte hold selv finder på!

Har du spørgsmål til programmet kan du ringe til kontaktpersonerne for de enkelte afdelinger – se listen efter holdoversigten. Du er også altid velkommen til en prøvetime!

For alle instruktører over 15 år indhentes børneattest.

Et sidste tip: ar du en mail-adresse kan du melde dig til at modtage MIF's elektroniske nyhedsbrev ved tilmelding eller på foreningens hjemmeside (www.maaloevif.dk).

Gymnastik, børn (t-shirt inkluderet på alle hold)

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Kontingent
101	Krummer 1 (piger/drenge 1 - 3 år)	Mandag	17:00 – 17:50	Ny hal	Karina Blomberg	650 kr.
102	Krummer 2 (piger/drenge 3 - 4 år)	Mandag	18:00 – 18:50	Ny hal	Karina Blomberg	650 kr.
105	Forældre – barn (piger/drenge 1 – 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (lille del)	Claus Hansen	710 kr.
111	Turbofræsere (piger/drenge 4 – 5 år)	Onsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal	Helle Christensen	650 kr.
113	Far og barn (piger/drenge 4 – 6 år)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (lille del)	?	1000 kr.
121	Bollebobber (piger/drenge 6 – 7 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (stor del)	Helle Christensen	650 kr.
131	Springfiduser 1 (begyndere fra 7 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (stor del)	?	650 kr.
132	Springfiduser 2 (letøvede fra 7 år)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (stor del)	?	650 kr.

Krummer 1 (hold 101): Tumle, kravle, krybe, trille, rulle, hoppe, danse, hænge, svinge. Lege på en masse bløde skumredskaber. Hoved op og ned – og hele vejen rundt. Vi prøver at finde alt hvad de små frydes over eller udfordres med.

Krummer 2 (hold 102): Vi lærer blandt andet at hoppe, lave kolbøtter og balancere. Barnet styrker dets sociale kompetencer, idet de lærer at færdes mange sammen og forstå en fælles besked. Vi leger sanglege og synger små sange hver gang som afslutning på timen.

Forældre - barn gymnastik (hold 105): Lær din krop at kende - for de 1-3 årige. Gymnastik med mor eller far som hjælper og gymnastikredskab. Udover mor og far skal vi også bruge traditionelle redskaber som air-track, trampoliner, bolde og meget mere. Holdet vil være et gymnastikhold med fokus på børnenes motoriske udvikling - men som det vigtigste skal vi have det sjovt!

Turbofræsere (hold 111): Hvis du er 4 – 5 år og interesseret i gymnastik med fuld fart på og med lege samt redskaber med forskellige sjove udfordringer, så er Turbofræsere lige noget for dig.

Far og barn gymnastik (hold 113): Kom og vær med - tag far med til gymnastik så I kan få en sjov tid sammen, få en oplevelse ved at lave de samme øvelser som far og samtidig

en helt enestående fornøjelse for jer begge: "Vi er lige seje og lige dygtige!" Vi vil lave sjove, udviklende, vilde lege, akrobatik, opvarmning til musik, og der vil blive en masse spændende samarbejde mellem far og barn. Det bliver ugens højdepunkt med en times sjov uden mor er til stede!

Bollebobber (hold 121): Her er holdet for dig hvis du er 6-7 år, fuld af energi og til en masse udfordringer i den store hal. Vi vil bruge redskaberne og få os rørt i mange forskellige lege. Og vi vil lave bevægelser og dans til musik. Forhåbentlig ses vi til en masse gode timer.

Springfiduser (hold 131, 132): Kom og vær med til spring og leg på spændende redskabs- og springopstillinger. På begynderholdet vil vi bruge såvel gymnastiksalens faste redskaber som minitrampolin og springbane til indlæring af grundlæggende færdigheder, og vi skal stå på hænder, lave rulninger og vejrmøller og mange andre sjove ting. På holdet for let øvede vil vi arbejde både med de grundlæggende øvelser på springbaner og i minitrampolin og med spring med større sværhedsgrad såsom kraftspring, arabspring, flikflak og salto.

Om du er lille eller stor, har ingen betydning - bare du synes, det er sjovt og har lyst til at lære at bruge redskaberne og lave serier. Kom ned og se om et af holdene er noget for dig, og tag gerne dine venner og veninder med.

Gymnastik, voksne

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Kontingent
201	Motion for rigtige mænd	Mandag	19:00 – 19:50	Ny hal	Helle Christensen	650 kr.
211	Bevæg dig glad (M/K)	Mandag	20:00 – 20:50	Ny hal	Helle Christensen	650 kr.
212	Aerobic/Workout 1 (M/K)	Mandag	17:00 – 17:50	Brydegård (Loen)	Annette Ruggeri	650 kr.
213	Aerobic/Workout 2 (M/K)	Mandag	18:00 – 18:50	Brydegård (Loen)	Annette Ruggeri	650 kr.
215	Effekt (M/K)	Onsdag	18:00 – 19:20	Gl. hal (lille del)	Anne-Mette Zobbe Olesen	950 kr.
221	Zumba Fitness 1 (M/K) Holdet er overtegnet	Torsdag	19:30 – 20:20	Gl. hal (spejlsal)	Line Schiermacher	650 kr.
222	Zumba Fitness 2 (M/K) Holdet er overtegnet	Torsdag	20:30 – 21:20	Gl. hal (spejlsal)	Line Schiermacher	650 kr.
231	Gymnastik formiddag 1 (M/K)	Fredag	11:00 – 11:50	Ny hal (barfodssal)	Lis Beidil Johnsen	650 kr.
232	Gymnastik formiddag 2 (M/K)	Fredag	12:00 – 12:50	Ny hal (barfodssal)	Lis Beidil Johnsen	650 kr.
241	Ball-stik 1 (M/K)	Torsdag	17:30 – 18:20	Gl. hal (spejlsal)	Stine Jeppesen	650 kr.
242	Ball-stik 2 (M/K)	Torsdag	18:30 – 19:20	Gl. hal (spejlsal)	Stine Jeppesen	650 kr.
281	Pensionistgymnastik (M/K)	Tirsdag	11:00 – 12:00	Brydegård (Loen)	Edith Rasmussen	500 kr.
299	Gå frit til voksengymnastik - på hold 201, 211, 212, 213, 215, 231, 232					1000 kr.

Motion for rigtige mænd (hold 201): Få noget glad motion når vi i timen arbejder os gennem kroppens muskelgrupper med motionsgymnastik, hvor alle kan være med. Gymnastikken bliver afvekslende med styrke- og konditionstræning bl. a. med elastikker. Der afsluttes med afspænding og udstrækning.

Bevæg dig glad (hold 211): Er I et par eller alene så kom til en time hvor vi arbejder kroppen igennem med forskellige redskaber som sippetov, store/små elastikker og håndvægte. Det er også holdet hvor det sociale samvær er i højsædet!

Aerobic/Workout (hold 212, 213): Styrker og trimmer krop og kredsløb, udvikler motorikken, giver smidighed og kondition samt øget fedtforbrænding. Undervisningsmetoden er "se-og-hæng-på", og vi arbejder med mindre sports- og danseinspirerede sammensætninger, som "staves" og bygges sammen. "Affjedrende" fodtøj og behageligt tøj anbefales – og husk vandflasken!

Effekt (hold 215): EFFEKT er funktionel og holdnings-korrigerende muskeltræning. Træningen består af muskeltræningsøvelser, der udføres stående, siddende eller liggende, langsomt og kontrolleret uden ydre belastning, men udelukkende ved hjælp af kroppens egen vægt. Dog vil vi ind imellem bruge de brede elastikker i træningen.

Så har du fysisk brug for større kropsbevidsthed, bedre holdning og at gøre kroppen stærkere, mere udholdende, sundere og velformet, og hvis du kan lide sved på panden uden hop og løb – så er dette lige holdet du skal deltage på!

Zumba Fitness (hold 221, 222): Zumba er en ny motionsform, der er udviklet i USA og nærmest er eksploderet

ret overalt i verden.

De mere monotone bevægelser fra aerobic er skiftet ud med bløde bevægelser, løse hofter, sved på panden og smil på læben - til rytmer fra blandt andet Salsa og Latin.

Kom og vær med: Zumba kræver ingen særlige forudsætninger eller danseundskaber, bare lyst og mod på konditionstræning til de latinske rytmer - så lover vi til gengæld masser af god musik og godt humør!

Gymnastik formiddag (hold 231, 232): På disse hold tilbyder vi glad motion til jer som har mulighed for at være med om dagen.

Ball-stik (hold 241, 242): Du kender sikkert bolden med massagedupperne, men hvordan bruges den? Ball-stik er ikke kun træning med en bold, det er faktisk mere træning på en bold. Du bruger forskellige dele af din krop til at balancere rundt på bolden. Træning på bolden styrker hele din krop, især mave-, ryg og armmuskler. Samtidig giver boldens dupper massage som resulterer i forbedret blodcirkulation og dermed en flottere hud.

Pensionistgymnastik M/K (hold 281): Dette er holdet for dig, som gerne vil gøre gymnastik, men synes at gymnastikken om aftenen er for "hård". Vi hopper ikke, vi løber ikke, og vi ligger ikke på gulvet, men kommer alligevel hele kroppen igennem. Du behøver ikke at investere i dyr gymnastikdragt, kom som du er og tag et par hjemmesko med.

Gå frit til voksengymnastik - på hold 201, 211, 212, 213, 215, 231 og 232 (hold 299): Et godt tilbud til dig som ønsker at gå til gymnastik når det passer ind i din kalender eller som ønsker at gå flere gange om ugen.

Yoga (M/K)

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Kontingent
401	Yoga 1 (M/K)	Torsdag	09:00 – 10:50 (2 lektioner)	Brydegård (Loen)	Therese Marquard	1400 kr.
402	Yoga 2 (M/K)	Torsdag	16:00 – 17:50 (2 lektioner)	Brydegård (Loen)	Therese Marquard	1400 kr.
403	Yoga 3 (M/K)	Torsdag	18:00 – 19:50 (2 lektioner)	Brydegård (Loen)	Therese Marquard	1400 kr.

Yoga (hold 401, 402, 403): Yoga er verdens ældste teknik til afspænding af krop og psyke, hvilket giver overskud, indre ro og psykisk velvære. Gennem opbyggende fysiske øvelser kombineret med vejtrækningen styrkes og strækkes muskulaturen, hvorved leddene smidiggøres, kredsløbet stimuleres og balancen forbedres.

Vi tilbyder tre yoga hold - som udgangspunkt er indholdet det samme, og i sæsonens løb planlægges så hvad der skal arbejdes med på de enkelte hold, så alle får mest muligt ud af undervisningen.

Alle kan deltage – både mænd og kvinder. Påklædning: Løstsiddende tøj. Medbring et håndklæde samt et tæppe.

Spinning

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Kontingent
301	Spinning 1	Tirsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (spinning)	Henrik Karlsen	1050 kr.
302	Spinning 2	Tirsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (spinning)	Henrik Karlsen	1050 kr.
303	Spinning 3	Torsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (spinning)	Bjarne Christensen	1050 kr.
304	Spinning 4	Torsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (spinning)	Bjarne Christensen	1050 kr.
305	Spinning 5	Lørdag	10:00 – 10:50	Gl. hal (spinning)	Henrik Karlsen / Bjarne Christensen	1050 kr.
306	Spinning 5 samlerabat (med spinning 1 – 4)	Lørdag	10:00 – 10:50	Gl. hal (spinning)	Henrik Karlsen / Bjarne Christensen	450 kr.

Spinning (hold 301, 302, 303, 304, 305, 306): På spinning cyklen får du en effektiv kredsløbstræning.

For hver enkelt deltager tilpasses træningen så udbyttet bliver så højt som muligt – derfor kan du deltage hvad enten du er nybegynder eller øvet.

Har du tilmeldt dig hold 301, 302, 303 eller 304 kan du tilmelde dig hold 306 og få ”samlerabat” på lørdagsspining.

**Spar tid og penge
– gør som 350.000
af vores kunder**

I Netbank får du nemt og bekvemt overblik over dine konti. Du kan fx se din saldo, overføre penge mellem dine egne og andres konti og betale regninger – alt sammen fra 6 morgen til 2 nat.

Klik på www.nordea.dk og læs mere.



Nordea

Måløv Hovedgade 69, telefon 44 97 00 69

MIF KALENDER

- 17. aug. Indskrivningsmøde i
Måløv Ny Hal kl. 19-20
- 6. sept. Start på den nye sæson
- 18. okt. -24.okt. Efterårsferie (uge 42)
- 26. okt. Generalforsamling
- 29. okt. Familiegymnastik (kl.17-19)
- 19. nov. Danseaften
- 26. nov. Familiegymnastik (kl.17-19)
- 5. dec. Juletræsfest
- 20.dec. - 2.jan. Juleferie

Svømning, børn (max. 12 deltagere pr. hold)

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Kontingent
501	Mor og barn 1 (fra 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Irene Dahl / Cecilie Olander	750 kr.
502	Mor og barn 2 (fra 3 år)	Torsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Cecilie Olander / Irene Dahl	750 kr.
505	Far og barn (fra 3 år)	Onsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	750 kr.
511	Piger/drenge (fra 6 år, begyndere)	Tirsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Irene Dahl / Cecilie Olander	600 kr.
512	Piger/drenge (fra 6 år, begyndere)	Torsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Cecilie Olander / Irene Dahl	600 kr.
515	Piger/drenge (fra 7 år, let øvede)	Tirsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Irene Dahl / Cecilie Olander	600 kr.
516	Piger/drenge (fra 7 år, let øvede). Holdet er overtegnet	Torsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Cecilie Olander / Irene Dahl	600 kr.
517	Piger (fra 8 år, øvede)	Tirsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Irene Dahl / Cecilie Olander	600 kr.
527	Piger (fra 8 år, øvede)	Torsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Cecilie Olander / Irene Dahl	600 kr.
531	Drenge (fra 6 år, begyndere)	Onsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	600 kr.
533	Drenge (fra 7 år, let øvede)	Onsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	600 kr.
535	Drenge (fra 8 år, øvede)	Onsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	600 kr.

Mor/far og barn (hold 501, 502, 505): Kunne du tænke dig at tilbringe tid sammen med dit barn i vandet? På disse hold handler det først om fremmest om tilvænnning til vandet. Vi leger en masse lege, bruger de forskellige redskaber flittigt til en masse forskellige øvelser, og vi øver bevægelserne i crawl og ryg-crawl.

Ved tilmelding angives barnets navn og fødselsdag.

Børn, begyndere fra 6 år (hold 511, 512, 531): Kunne du tænke dig at lære at svømme? På dette hold leger vi en masse forskellige lege. Gennem legene øver vi forskellige færdigheder som man har brug for at kunne i vand - at dykke, flyde, glide og vejtrækning, og samtidig øver vi bevægelserne i crawl og ryg-crawl. Vi kalder os Blæksprutter!

PS! Af hensyn til undervisningen og sikkerheden er det vigtigt at barnet er fyldt 6 år når sæsonen starter.

Børn, let øvede fra 7 år (hold 515, 516, 533): Vi kalder os Delfiner! Dette er holdet for børn der kan svømme en bane crawl eller ryg crawl, og som kan have hovedet under vandet. På dette hold leger vi en masse, øver de forskellige færdigheder i vandet samt videreudvikler vores svømmekundskaber.

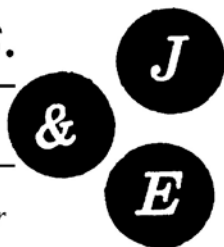
Børn, øvede fra 8 år (hold 517, 527, 535): Vi kalder os Hajer! Du kender til crawl og rygcrawl, og herfra arbejder vi videre med de øvrige svømmearter. Vi lærer og øver vendinger, bryst- og rygsvømning samt dykning – og så er der også plads til leg!

J & E electric a/s.

Måløv Værkstedssby 54 · 2760 Måløv

44 68 07 77

Aut. El-installatør



Svømning, damer/herrer

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Kontingent
601	Damer 1 (max. 10 deltagere)	Mandag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	700 kr.
602	Damer 2 (max. 10 deltagere)	Tirsdag	20:05 – 20:35	Måløv Skole	Irene Dahl / Cecilie Olander	700 kr.
603	Damer 3 (max. 10 deltagere)	Torsdag	19:20 – 19:50	Måløv Skole	Cecilie Olander / Irene Dahl	700 kr.
611	Herrer (max. 10 deltagere)	Onsdag	19:20 – 19:50	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	700 kr.
621	Vandaerobic 1 (damer, max. 20 delt.)	Mandag	17:30 – 18:15	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	850 kr.
622	Vandaerobic 2 (damer, max. 20 delt.)	Tirsdag	19:20 – 20:05	Måløv Skole	Irene Dahl / Cecilie Olander	850 kr.
623	Vandaerobic 3 (damer, max. 20 delt.)	Torsdag	19:50 – 20:35	Måløv Skole	Cecilie Olander / Irene Dahl	850 kr.

Svømning, damer/herrer (hold 601, 602, 603, 611):

Motionshold for voksne som gerne vil svømme i deres eget tempo.

Hvis det ønskes er der mulighed for at få rettet sin svømmestil, ja endog lære en helt ny svømmeart - og disse hold er også for dem som vil starte helt forfra.

Vandaerobic damer (hold 621, 622, 623): Det giver en naturlig modstand at bevæge sig i vand, derfor bliver de klassiske aerobic bevægelser også hårdere end når de bliver udført i gymnastiksalen.

Samtidig er det meget skånsomt at træne i vand, da leddene ikke bliver belastet nær så meget som hvis du dyrker aerobic på land. Vandaerobic er derfor ekstra godt hvis du døjer med en skade og skal i gang med genoptræning, eller hvis du er gravid. Desuden behøver du ikke at kunne svømme for at deltage i vandaerobic!

Generelt for svømmeundervisningen gælder:

Bassinet i svømmesalen er 16,76 meter langt og mellem 80 og 130 cm dybt, så det er det perfekte bassin til at lege i – både for børn og voksne. På alle børnehold uden forældre er der både instruktør og

hjelpeinstruktør.

Man har mulighed for at benytte saunaen både før og efter timen, men alle bedes være klar på det tidspunkt man får tildelt. Alle skal foretage bad/afvaskning uden badedragt før svømning.

Der er kun eet omklædningsrum med bad ved svømmesalen på Måløv Skole – vi beder derfor om at man viser hensyn og inden man går ind tænker på om der er børn/voksne af det modsatte køn i gang med afvaskning/omklædning.



SALONEN
Annette Flysta

Tlf. 44 97 30 40
STATIONSVEJ 2 B
2760 MÅLØV



Ole Knudsen

Måløv Hovedgade 57, 1.
2760 Måløv

Tlf. 23 28 47 75

www.maaloev-koereskole.dk
www.maaloev-koereskole.dk



MÅLØV HOVEDGADE 63

Tlf. 44 66 66 85

Mavedans og Line dance

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Kontingent
701	Mavedans, øvede (danset mere end 3 år)	Mandag	19:30 – 21:00 (1,5 lektioner)	Gl. hal (spejsal)	Dorte Wegge	950 kr.
702	Mavedans, begyndere/let øvede (danset under 3 år)	Tirsdag	19:30 – 20:30	Gl. hal (spejsal)	Susan Wohlenberg	650 kr.
711	Line dance begyndere (M/K)	Torsdag	18:00 – 19:15	Måløv Skole (lokale 49)	Jeannette Rosenbäck	650 kr.
712	Line dance øvede (M/K)	Torsdag	19:30 – 20:45	Måløv Skole (lokale 49)	Jeannette Rosenbäck	650 kr.

Mavedans (hold 701, 702): Gå til mavedans – få øget din kropsbevidsthed, og lær at bevæge dig på en smuk og sund måde.

Orientalisk dans – populært kaldet mavedans – er en æstetisk og sanselig dans, som hylder det kvindelige. Mavedans er en sund motionsform. Du får rørt alle kroppens muskler, også lattermusklerne. Du får en god holdning, stærke ben og smidighed. Du får selv-tillid og livsglæde. Vi varmer grundigt op, inden vi gennemgår dansens grundtrin og bevægelser, der ind-øves til arabisk musik. Grundbevægelserne bruges til at skabe en lille koreografi til en ægyptisk melodi. Vi slutter af med at strække godt ud. Du lærer at bruge musikkens rytmer, melodier og stemninger. Du lærer at genkende de forskellige instrumenter, der spilles på. Der undervises i isolerede og kombinerede bevæ-

gelser, hvor tyngdepunktet ligger i hofterne, og arme og hænder med yndefulde og kvindelige bevægelser. Orientalisk dans kan også være bestemt, præcis og temperamentsfuld. En dans, som sætter følelserne i gang hos sit publikum.

Mavedans er for kvinder i alle aldre og størrelser.

Line dance (hold 711, 712): Line dance giver god motion, men er først og fremmest godt humør og socialt samvær med god musik i centrum – vi danser her på holdene til stort set alle typer af musik.

Der er mulighed for at vælge mellem et begynderhold og et hold for dem som har nogen erfaring med line dance.

Da vi ikke danser to og to er line dance for såvel par som for dem der kommer alene.

Passivt medlemskab

Nr.	Hold	Kontingent
998	Passivt medlemskab – støt MIF!	100 kr.

Passivt medlemskab (hold 998): Har du ikke mulighed for at deltage aktivt i år, men vil du gerne fastholde dit tilhørsforhold til MIF? Eller har du blot lyst til at støtte det arbejde som vi gør for lokalsamfundet? Så kunne et passivt medlemskab til en pris af 100 kr. pr. år måske være løsningen!

Passive medlemmer har tale- og stemmeret på foreningens generalforsamling, og som passivt medlem er du naturligvis velkommen til at deltage i foreningens mange arrangementer!



Tandlægehuset i Måløv

Måløv Hovedgade 88, 2760 Måløv

På gensyn
Michael Due Jensen

Tidsbestilling hverdage mellem 8.00-10.00, tlf. 44 97 99 09

Kontaktpersoner

Hold	Navn	Adresse	Telefon
GYMNASTIK BØRN	Karina Blomberg	Marklodden 42 2760 Måløv	44 65 83 22
GYMNASTIK VOKSNE	Jytte Hansen	Brydegårdsvej 5 2760 Måløv	44 65 53 40
GYMNASTIK PENSIONISTER	Gustav Blomberg	Søndergårds Allé 53, 3 th. 2760 Måløv	44 97 16 70
SPINNING	Gustav Blomberg	Søndergårds Allé 53, 3 th. 2760 Måløv	44 97 16 70
MAVEDANS/ LINEDANCE	Jytte Hansen	Brydegårdsvej 5 2760 Måløv	44 65 53 40
SVØMNING BØRN og VOKSNE	Winnie Rahtgen	Dyssemarken 17 2760 Måløv	44 65 73 65 28 38 61 20
KASSERER kasserer@maaloefiv.dk	René Vegeberg	Liljevangsvej 26, st.h 2760 Måløv	44 66 32 55 (efter kl. 14)
FORMAND formand@maaloefiv.dk	Uffe Mortensen	Tvillingevej 15 2765 Smørum	44 65 15 61/ 23 90 83 87

Idrætsmærket 2010

Igen i år har en del medlemmer fra MIF taget Idrætsmærket, der var 26 der bestod mod 28 sidste år.

Det er pænt antal, men vi burde være nogle flere i en forening med 800 medlemmer. Man kan f.eks. godt tage idrætsmærket, hvis man er tilmeldt svømning eller mavedans. Hvis du hører til dem der ikke har prøvet det før, bør du overveje om du skulle være med, når vi starter igen til næste forår. Prøverne afvikles på en 4-5 aftener i april og i maj, og det er en god forlængelse af gymnastiksæsonen.

Din alder har ingen betydning, for den bliver der taget hensyn til i pointudregningen. Der er flere discipliner, så man kan undgå det, man er mindre god til. Man kan f.eks. vælge mellem løb, gang eller cykling til en

af prøverne. Det foregår under hyggelige former.

Det hele styres med sikker hånd af Arne Rasmussen og i år var det 26. gang han havde ansvaret for afviklingen. I mange år har Aage Jørgensen været medhjælper med tidtagningen. Vi har uddelt mærkerne ved en lille fest den 21. juni.

Hår-Rødderne

v/AnneRichter-Olesen

Måløv Hovedgade 65
2760 Måløv
Tlf. 44 66 49 47



Maaløv Skytteforening

Formand:

Karl Jespersen
Tlf: 44 94 82 53

Kasserer:

Ib W. Jørgensen
Tlf. 44 91 06 41

Medlemstal: 100

E-mail: karl.jespersen@groennehaven.dk



Måløv Judo Klub

Formand:

Jonas Hansen
Tlf: 26 58 83 54



Medlemstal: 100

E-mail: godejonas@hotmail.com
Hjemmeside: www.mjk-judo.dk

Skægskydning den 6.april 2010

Vi var 9, der deltog i Skægskydningen.

Vinderne blev:

Navn	Hund/Øde Ø/Sym-boler	
Pia Hornung	34	32
Karl Jespersen	44	
Steen Faber	33	33
Benny Jørgensen		42
Benny Stjernese	33	
Carl Hansen	33	
Christen Jensen		31

Trænings tider:

Tirsdag:

- kl. 18-19 Mini træning fra 7-12 år.
- kl. 19-20 Ungdom/voksen træning fra 12-99 år.

Torsdag:

- kl. 18-19 Mini træning fra 7-12 år.
- kl. 19-20 Ungdom/voksen træning fra 12-99 år.

Lørdag lige uger:

- kl. 10-11 Micro træning fra 3-6 år med forældre.
- Træner: Stefan Nielsen
- Mail: stn@ved39.dk

**Vi træner i Barfodsrummet
i den Nye Måløv Hal
Måløv hovedgade 50
2760 Måløv**

Micro: Vores mindste 3-6 årige leger judo sammen med mor/far. Al træning foregår i leg og tæt samspil mellem forældre og barn.

Hvis I ønsker at prøve kræfter med Micro judo, er I altid velkommen til at komme ned en lørdag og være med.



Alt i gulvbelægning
Tæpper - Kokos - Kork
Trægulve - Linoleum - Vinyl

J.E. Gulve

v/Torben Eriksen

Måløv Værkstedsbys 95, 2760 Måløv

Telefon.....44 64 80 38
Fax44 97 66 07
Biltelefon40 82 97 17
E-mailkrokshaven7@mail.tele.dk

Mini: Er for drenge og piger mellem 7 og 12 år. Både begynder og øvede kan deltage. Her træner børnene judo selv, men må gerne have sin mor eller far ude på bænken, så de kan se hvor sej man er.

Ungdom: Er for drenge og piger mellem 12 og 15 år. Både begynder og øvede kan deltage. Her trænes judo og selvforsvar.

Voksen: Er for mænd og kvinder mellem 15 år og op efter. Både begynder og øvede kan deltage. Her trænes judo og selvforsvar.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på mail, og vil du følge med i, hvad der sker i klubben så prøv at se på vores hjemmeside.

Adressen er: **www.mjk-judo.dk**

Nu er det sommer, og vi holder en dejlig sommerferie frem til tirsdag d. 10. august. Her starter mini, ungdom og voksen holdene.

Vi starter kl.18 med vores mini hold, og kl.19 er det ungdoms- og voksenholdets tur. Lørdag den 28. august. starter Micro

judo fra kl.10-11. Vi ses friske og veloplagte til en ny sæson.

Hvis du skulle have lyst til at prøve judo, er du velkommen til at kigge ned til os i den nye Måløv hal, de dage vi træner.

Du kan også hente mere information på vores hjemmeside www.mjk-judo.dk

Med venlig hilsen
Måløv Judo Klub



Ballerup Bladet

-bringer
sporten!

*Kontakt os
vedr. omtale
og resultater..*



44 60 03 30

CENTRUMGADEN 7 • 2750 BALLERUP • TLF. 44 60 03 30 • FAX. 44 60 03 31



TOYOTA I MÅLØV

Måløv Byvej 7
2750 Ballerup
Tlf. 44 97 21 70

*- hvor
tilfredserne
mødes!*



Tine's Hairdesign

Måløv Hovedgade 101 A
2760 Måløv
Tlf. 44 65 04 12

www.tineshairdesign.dk



Stationsvej 1 • 2760 Måløv
Tlf. 44 86 25 08 • www.pdaland.dk

Åbningstider:
Hverdage 11:00-17:00
Lørdag 10:00-13:00



måløv sport

Redaktør:

Gustav Blomberg
Søndergårds Allé 53, 3.th.
2760 Måløv

Tlf: 44 97 16 70

Næste nummer af **måløv sport**
udkommer 28. august 2010.

Stof skal være redaktionen i
hænde senest den 8. august
2010.

E-mail: grete@plums.dk

Oplag: 3.600 ekspl.

*Ekstra eksemplarer af bladet kan fås
følgende steder:*

Måløv bibliotek, Måløvhallen, J.A. og
Bankerne.



EL&TEKNIK
Carl Rasmussen EL A/s

Aut. el-installatør

Telegrafvej 8-10, 2750 Ballerup

Telefon 44 97 27 80
Døgnavgt

Gør det
du er bedst til

det gør vi

Danske Bank