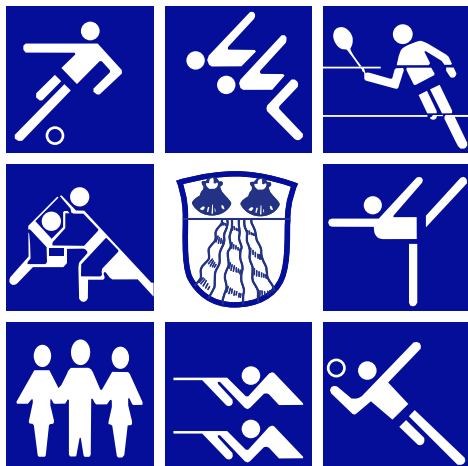




måløv sport

Medlemsblad for

**Måløv Badminton Club
Måløv Boldklub
Måløv Idræts Forening
Måløv Judo Klub
Maaløv Skytteforening**

59. årgang

nr. 5

August 2010

Måløv Badminton Club har fået nye sponsoraftaler:

Arbejdernes Landsbank

MBC og AL-Banks treårige aftale ville udløbe denne sommer, men aftalen er nu forlænget med to år yderlige. Aftalen er stor fordel for begge parter. Hovedindholdet i aftalen er, at MBC får et årligt økonomisk tilskud og AL-Bank får mulighed for eksponering i lokalområdet. Herudover har MBC andre fordele af aftalen f.eks. fælles medlemsudsendelser.

FZ FORZA

Som noget nyt, har MBC tegnet en sponsoraftale med Forza, Danmark. Aftalen omfatter primært klubdragter og bolde, men indeholder også mulighed for promotion arrangementer i hallen, præmier til stævner og arrangementer m.m. Aftalen er to-årig, d.v.s. den løber fra 1/8-2010 til 31/7-2012.

Læs også klubbens sæsonstart og øvrige meddelelser 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

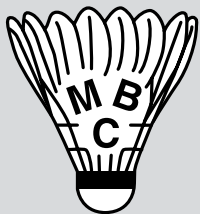
Tlf. 40 61 49 11

thystrup@pc.dk

e-mail: mbc@maalov.dk

web: www.maalov.dk

Medlemstal: 545



SENIOR

Endnu en ny sæson er begyndt og velkommen tilbage til alle fra sommerferien. Vi står foran en meget spændende og begivenhedsrig sæson, hvor resultater og social sammenhold er i højsædet.

Med en ny og meget dygtig træner, Jonas Lyduch, som er divisionsspiller i Greve og elitetræneruddannet, skal vi i samarbejde få 1. holdet op i oprykningsspillet og 2. holdet til at blive i serie 2, som de så flot rykkede op i sidste sæson. Jonas skal også være med til at integrationen mellem ungdom og senior bliver endnu bedre og derfor skal han træne den bedste ungdomstræning én torsdag i måneden. Dette er et super godt tiltag, som både ungdom og senior er glade for.

Træningstiden er i denne sæson tirsdag og torsdag fra 20-22 i Gl. Måløvhal.

Allerede den 19. august spilles SM for hold mod Albertslund. Dette kun efter 3 træninger. Se på hjemmesiden hvordan det gik.

I år er første holdrunde lørdag den 25. september hvor 2. holdet spiller hjemme mod Brøndby Strand kl. 14, mens 1. holdet tager til Ballerup og spiller første kamp ligeledes kl. 14. Så kryds

i kalenderen allerede nu og kom forbi og bak op om holdene. Vi bestræber os på, at der er tællere til alle hjemmekampe, uanset om det er 1. eller 2. holdet. Der vil være kage, kaffe samt øl og vand til vores supportere, som vi sætter stor pris på.

Husk også at drømmeholdskonkurrencen starter den 25. september kl. 14. Så klik forbi seniorhjemmesiden og udtag de 10 spillere du mener, kan vinde flest kampe i kommende sæson og vær med i kampen om flotte præmier og forsøg måske at slå dine venner som også deltager i konkurrencen. Vi kan oplyse at truppen ser ud som sidste år, stort set, dog har vi måtte sige farvel til Esben, Bo og Kim. Kom evt. forbi en træningsaften og tag en sludder om hvordan man stiller hold, eller bare for at se hvem der evt. viser gode takter. Få en snak med spillerne og få lidt insiderviden inden holdet sættes. Top 3 sidste år var Jeppe Krag, Ole Thystrup og Jesper Westphal, måske de har gode råd.

Følg med på hjemmesiden for mere information om drømmehold, holdkampe, praktisk info osv. Jesper Westphal, seniorformand.

UNGDOM

I Måløv Badminton Club lægger vi vægt på at være en mindre "lokal" klub, hvor god stemning og godt kammeratskab er i højsædet – men vi har også ambitioner om at give børnene så god en træning som muligt. I den forbindelse laver vi forskellige arrangementer, som f.eks. interne turneringer, træningsweekender, forældre/barn-turnering m.m.

Det er også vigtigt, at børnene kommer ud omkring i andre klubber og derfor tilbyder vi vores spillere at deltage i åbne stævner eller holdturneringer. De fleste af udgifterne hertil dækkes af klubben.

Vi har opdelt ungdomstræningerne i Elite-træning, Talenttræning 1, 2 og 3. Elite-træningen er et tilbud for spillere med potentiale og som ønsker at give den en ekstra meter til træning – disse får derfor også tilbud om 3 træninger om ugen. Talenttræning 3 er for den ældre gruppe, hovedsageligt U13, U15 og U17, som træner for sjov og måske ikke endnu besidder det fulde potentiale for Elitetræningen. Talenttræning 2 er for den yngre generation af spillere, som består af U11 og U13 og er for både nybegyndere og

øvede spillere, og Talenttræning 1 er for de mindste.

Derudover tilbyder vi Minitontræning som er for børn fra 5 til 8 år og deres forældre. Træningen er beregnet til at opbygge et forhold til badminton gennem spil og leg. Træningen er om torsdagen i Østerhøj-hallen fra kl. 16.30 til 19.00 og er delt op i 3 hold af 50 minutters varighed.

Kom og prøv at spille badminton. Se vores kontaktoplysninger på www.maalov.dk

SÆSONSTART

Vi starter aktiviteterne op igen i august/september:

- | | |
|----------------------|--------------|
| - Miniton: | 26. august |
| - Ungdom: | 16. august |
| - Senior: | 10. august |
| - Voksen fællesspil: | 1. september |
| - Spil på fast bane: | 1. september |

Der vil være sommerspil for banetimespillere og voksen fællesspil i august om onsdagen kl. 19-22 i Gl. Målvhal, startende den 11. august.

NYE SPONSORAFTALER

MBC har ved starten af sæson 2010/2011 indgået to sponsoraftaler. Den ene er en forlængelse af vores aftale med AL-Bank, Centrumgaden Ballerup, og den anden er en ny aftale med Forza.

Da MBC indgik aftalen for tre år siden flyttede MBC samtidig alle sine bankforretninger til AL-Bank. MBC har været meget glade for samarbejdet med banken og kan varmt anbefale

banken overfor vores medlemmer.

Klubdragt

MBC har haft Forza klubdragter i en del år og i de kommende sæsoner vil dette også være tilfældet. MBC har netop valgt spilletøj og -dragt fra Forzas nye 2010 kollektion og Forza Danmark A/S har tilbudt at sponsorere spilletøj og dragter til MBCs Senior 1. og 2. hold. Vi forsøger at have spillertøjet klar med tryk til de første senior-holdkampe, og beklædningen vil herefter kunne ses, prøves og købes hos Sportigan i Ballerup Centeret.

Bolde

I de seneste sæsonen har RSL været boldleverandør til MBC. Men i de kommende sæsoner vil vi benytte bolde fra Forza. MBC har afprøvet boldene i slutningen af sæsonen og har fundet dem fuldt på højde med RSL, som vi har været meget tilfredse med.

KONTINGENT

Kontingent opkrævningerne sendes ud i slutningen af august, med betalingsfrist den 9. september. Satserne er de samme, som sidste år.

Ungdom og Miniton:	kr. 525
Senior:	kr. 750
+ boldpenge: 2 gange	kr. 350
Voksen fællesspil:	kr. 625
+ boldpenge: 2 gange	kr. 200
Spil på fast banetid:	kr. 625 (double)
	kr. 875 (single)

Timer søndag, lørdag og fredag kun	kr. 600/825
---------------------------------------	-------------

Kontingentets størrelse ved deltagelsen i flere af ovenstående aktiviteter kan se på klubbens hjemmeside: www.maalov.dk.

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.



Aktiviteter 2010/2011

10. aug.	Sæsonstart Senior.
11. aug.	Sommerspil onsdage kl. 19
16. aug.	Sæsonstart Ungdom
25. aug.	Åbent hus kl. 19 i Ny Måløvhal
28-29. aug.	Træningsweekend for ungdom
1. sept.	Sæsonstart Miniton
1. sept.	Sæsonstart VFS og banetimer
12. sept.	Intern holdturnering
3. okt.	Førstehjælpskursus i Ny Måløvhal
4. okt.	Instruktion VFS
Uge 42	Haller normalt åbne – dog holder ungdom ferie
22.-24. okt.	Ungdomsafdelingen deltager i DGI lands badminton stævne
1. nov.	Instruktion VFS
14. nov.	Forældre-barn turnering
3. jan.	Første spilledag efter juleferien
16.-17. apr.	KM for ungdom
26.-30. apr.	KM for Voksne
30. apr.	Klubfest
1. maj	VFS sommerspil starter

Aflysninger 2010/2011

Uge 42	Ungdom og Miniton aflyst pga. efterårsferie
23. dec.	Juleferien starter – hallerne lukket til og med 2. januar 2011
5.-6. feb.	Gl. Måløvhal aflyst pga. fodboldstævne
14-18. feb.	Vinterferie Miniton og Ungdom
21. apr.	Påskeferie starter, haller lukket til og med 25. april
16-17. apr.	KM i Gl. Måløvhal. Banetimer, senior-træning og voksen fællesspil aflyst. Banetimer kl. 16 og 17 dog alm. spil



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

Så er den ny fodboldturneringen startet, efter for nogle en lang ferie, mens andre har deltaget i ferietræning, enten på eget hold eller fælles ferietræning i klubben. Desværre har der ikke været ro omkring Måløv Boldklubs klubhus og vores ”klub 12 hus”, hvor der ved Super Lørdag og andre arrangementer sælges fadøl, sodavand og pølser.

Vi har i de sidste par år været udsat for ca. 10-15 indbrud samt hærværk, og bare i denne ferie har der været indbrud 3 gange, alle indbrud er selvfølgelig meldt til politiet, som nu undersøger sagerne.

Vi formoder, at der er tale om unge mennesker i lokalområdet, som måske går og keder sig. Der er intet af værdi i klubben, og ved de sidste 3 indbrud er der blevet smadret flere døre og rudder, og indbrudstyvene har haft så god tid, så de har siddet i ”klub 12 huset” og drukket fadøl og taget hjem med faxe kondi og cola i 1½ l flasker. Det var så det, klubben skulle tjene penge på, hvor et overskud er til stor gavn for Måløv Boldklubs medlemmer, det er meget ubehageligt og ualmindelig irriterende.

For godt et år siden brugte vi penge på at udsmykke bl.a. klubhuset med et stort maleri, og for hver gang, der bliver øget hærværk og der skiftes døre, går der et stykke af udsmykningen af, og det ligner snart noget der er løgn, hvilket hverken forsikringen eller kommunen betaler. Så kære indbrudstyre, lad nu for pokker vores ting være i fred!!

I uge 28 lagde vi baner til målmandsskole, hvor vi solgte mad, drikke og guf, hvilket gav et lille overskud. Vi er mange frivillige, der har knoklet for diverse arrangementer gennem året, hvor det næste er Sponsor Cup den 13.-15. august. Det er gode penge til vores medlemmer, men vi mangler stadig flere hænder, især til at skaffe sponsorer og til ungdomsudvalget.

Vores børnehold vokser for fuld kraft, især de mindste årgange og vores pigehold, det er rigtig dejligt, og vi er meget glade for vores mange nye trænere, der er kommet til. Men vi står stadig og kan bruge flere hænder. Vi kan tilbyde vores trænere alle de kurser, de ønsker, og synes 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 klubben, så kontakt (ungdom) Heidi Halberg eller (formand) Brian Rasmussen.

Har du lyst til at komme ned og se, om Måløv Boldklub skulle være en klub for dig at spille fodbold i, så mød op til træning, du har lov at spille med ca. 1 måned, inden du behøver at melde dig ind i klubben. Vores yngste spiller er 4 år og ældste spiller er 75 år. Kontakt evt. træner, for at høre om der er plads og om træningstider eller se på klubbens hjemmeside:

www.mb-boldklub.dk under ”træner”, eller du kan se træningstider:

www.mbboldklub.klub-modul.dk under ”træningstider”.

Alle medlemmer skal selv sørge for at 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 på: **www.mbboldklub.klub-modul.dk**

Der oprettes en profil, og derefter melder man sig til ønskede hold eller event.

Der er traditionen tro fortsat SUPERLØRDAGE, når herre senior 1. spiller hjemme. Se kampene på klubbens hjemmeside.

Så vil Klub 12 huset, over for bane 1, servere kolde fadøl og lækre grillede pølser.

Super Lørdag starter om formiddagen, med kampstart fra herre senior 1. kl. 14 og ofte med for kampe fra ungdomshold.

Så kik forbi der er gratis adgang og garanti for super underholdning, naturligvis fra spillerne, men også fra deres fan klub ”Måløv Away”.



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

www.j-a.dk



www.j-a.dk

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



Kirkens genbrug

MÅLØV HOVEDGADE 63
Tlf. 44 66 66 85



Ole Knudsen

Måløv Hovedgade 57, 1.
2760 Måløv

Tlf. 23 28 47 75

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

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

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

Nyt i MIF siden sidst

Bemærk at der siden sidste udgave af Måløv Sport er sket ændringer i MIF's program for sæson 2010 - 2011:

- To spændende nye hold – Motion og livsstil – er kommet til.
- Der er nu fundet en instruktør til de to springhold for børn.
- Mere information om indhold af formiddagsgymnastik fredag.
- Ændring af tider for svømmehold (tirsdagshold flyttet til onsdag, og onsdagshold flyttet til tirsdag).

Det fulde program med alle sæsonens nyheder finder du her i bladet.

Instruktør søges

Til sæson 2010-2011 søger Måløv Idræts Forening en positiv og ansvarsbevidst instruktør der kan lide børn. Er du nybegynder eller lidt rusten i undervisningen – det er underordnet, så længe du gør en forskel.

Vi søger instruktør til:

Far og barn gymnastikhold (4-6 år)
tirsdag kl. 18-19.

På Far og barn holdet er det meningen at både barn og voksen skal have noget ud af gymnastikken, og det plejer at gå livligt for sig. Der er på ingen måde tale om et elitehold – bare deltagerne får god motion og har det sjovt! Fædrene hjælper til med det praktiske i løbet af timen.

Kan du li' at have med børn at gøre, og har du lyst til at gøre en indsats i idrætsforeningen? Så er det lige netop dig vi har brug for. Der ydes løn efter kvalifikationer, og der er god mulighed for at komme på relevante kurser.

Holdene træner i Måløv Idrætspark (gammel hal), Måløv Hovedgade 48. Sæsonen starter den 7. september 2010 og slutter 12. april 2011.

Har dette vakt din interesse så kontakt:
Karina på telefon 44 65 83 22 efter kl. 17.

Generalforsamling

Måløv Idræts Forening
afholder

ORDINÆR GENERALFORSAMLING

tirsdag den 26. oktober 2010 kl. 19:45
Fælleshuset, Marklodden 51 i Måløv

Dagsorden ifølge lovene.
Indkomne forslag skal være
formanden i hænde senest syv dage
før generalforsamlingen.

Kontaktpersoner

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
SPINNING 44 97 16 70
Søndergårds Allé 53, 3 th. 2760 Måløv

MAVEDANS/LINEDANCE Jytte Hansen
Brydegårdsvej 5, 2760 Måløv 44 65 53 40

SVØMNING Winnie Rahtgen
BØRN og VOKSNE 44 65 73 65
Dyssemarken 17, 2760 Måløv 28 38 61 20

KASSERER René Vegeberg
Liljevangsvej 26, st.h, 2760 Måløv 44 66 32 55
kasserer@maaloevif.dk (efter kl. 14)

FORMAND Uffe Mortensen
Tvillingevej 15, 2765 Smørum 44 65 15 61/
formand@maaloevif.dk 23 90 83 87

Hår-Rødderne

v/AnneRichter-Olesen

Måløv Hovedgade 65
2760 Måløv
Tlf. 44 66 49 47



PLANTE OASEN



*Vi har åbent
helt året!!*

Man.-fre. kl. 9.00-17.30
Lør.-søn. kl. 9.00-16.00

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

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

Motion og livsstil

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 ”Sæson-program 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.

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: Har 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	Bøllebobber (piger/drenge 6 – 7 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (stor del)	Helle Christensen	650 kr.
131	Springfiduser, begyndere (piger/drenge fra 7 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (stor del)	Sanne K. Dall	650 kr.
132	Springfiduser, let øvede (piger/drenge fra 7 år)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (stor del)	Sanne K. Dall	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 kolbotter 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 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 sejle 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!

Bøllebobber (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 vejrømler 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, arabespring, 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.



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

Gymnastik, voksne

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
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	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	Gymn. formiddag 1 (M/K)	Fredag	11:00 – 11:50	Ny hal (barfodssal)	Lisser B. Johnsen	650 kr.
232	Gymn. formiddag 2 (M/K)	Fredag	12:00 – 12:50	Ny hal (barfodssal)	Lisser B. 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.
251	Motion og livsstil 1 (M/K)	Mandag	16:00 – 16:50	Ny hal (barfodssal)	Kirstine Koch	650 kr.
252	Motion og livsstil 2 (M/K)	Mandag	21:00 – 21:50	Ny hal (barfodssal)	Kirstine Koch	650 kr.
281	Pensionistgymn. (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. "Affjærende" fodtøj og behageligt tøj anbefales – og husk vandflasken!

Effekt (hold 215): EFFEKT er funktionel og holdningskorrigerende 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 brede elastikker og redondo-bolde 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 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 dansekundskaber, 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): Til jer, som har mulighed for at være med om dagen. Mens kroppen bliver arbejdet godt igennem får du styrket dine muskler samt forbedret balance, koncentration og koordinering. Med et smil på læben går vi gennem opvarmning, øvelser på madras og til slut stræk. Skavanker har vi alle, derfor er undervisningen meget varieret, og der er altid alternativer efter behov. Kort sagt: Giv den gas på dine betingelser

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.

Motion og livsstil (hold 251, 252): Her får du effektfuld motion kombineret med gode råd til ændring af din livsstil – det giver en sundere og lettere hverdag, fuld af energi. Holdet er primært for dig der er overvægtig og dermed har et BMI over 25. Der tages højde for hver enkelt deltagers fysiske niveau – alle kan deltage. Der er mulighed for at blive vejlet efter hver træning.

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	Pris
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 indholdt 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	Pris
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 lørdagsspinning.

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

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
501	Mor og barn 1 (fra 3 år)	Onsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Irene Dahl	750 kr.
502	Mor og barn 2 (fra 3 år)	Torsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Cecilie Olander	750 kr.
505	Far og barn (fra 3 år) Holdet er overtegnet	Tirsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	750 kr.
511	Piger/drenge (fra 6 år, begyndere) Holdet er overtegnet	Onsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Irene Dahl	600 kr.
512	Piger/drenge (fra 6 år, begyndere) Holdet er overtegnet	Torsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Cecilie Olander	600 kr.
515	Piger/drenge (fra 7 år, let øvede)	Onsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Irene Dahl	600 kr.
516	Piger/drenge (fra 7 år, let øvede) Holdet er overtegnet	Torsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Cecilie Olander	600 kr.
517	Piger (fra 8 år, øvede)	Onsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Irene Dahl	600 kr.
527	Piger (fra 8 år, øvede)	Torsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Cecilie Olander	600 kr.
531	Drenge (fra 6 år, begyndere)	Tirsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	600 kr.
533	Drenge (fra 7 år, let øvede)	Tirsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	600 kr.
535	Drenge (fra 8 år, øvede)	Tirsdag	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 tilvænnelse til vandet. Vi leger en masse lege, bruger de forskellige redskaber flittigt til en masse forskellige øvelser, og vi øver bevægelserne i crawl og rygcrawl. Mor/far er et redskab for barnet og skal derfor med i vandet. 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 af kunne i vand - at dykke, flyde, glide og vejtrækning, og samtidig øver vi bevægelserne i crawl og rygcrawl. 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!

Svømning, damer/herrer

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

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 for 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

Permibyg ApS
Tømrermester Michael Sjøel

Tilbygninger
Renoveringer
Vinduer/døre
Trapper

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



www.PermiByg.dk

J & E electric a/s.

Måløv Værkstedby 54 · 2760 Måløv

44 68 07 77 Aut. El-installatør

J

&

E

Mavedans og Line dance

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



WS
STEEN PLOUG HANSEN
aut. Gas- og vandmester



SPH SANITET
DØGNSERVICE

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

Vi monterer:

- Kondenserende kedler
- Gaskedler
- Centralvarmekedler
- Varmepumper
- Ventilationsanlæg
- Varmepumpe




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



Nu nærmer vi os sæson 119, 2010/2011 sig med hastige skridt, for Måløv Skytteforening.

Sæsonen bliver uden børneskydning for børn og unge under 18 år, da der fra kommunens og embedslægens side formodes at grænseværdien for bly er for høj til børn og unge under 18 år pga. luftudskiftningen på skydebanen er for lav. Det er imidlertid ikke blevet målt, men da der er blevet målt på Ballerups skydebane på Tapeten at værdien er for høj, menes det også at være tilfældet hos os, skønt skydeaktiviten er meget lavere på Måløv Skytteforenings bane under Måløv Skole.

Der er ingen problemer for de voksne over 18 år, så vi skyder som vi plejer.



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

Program for vinterskydning 2010/2011 På skydebanen under Måløv Skole

Vinterskydningen starter tirsdag d. 28. september 2010. Der skydes hver tirsdag fra kl. 19.00, kortsalget slutter kl. 21.00.

Juleafslutning tirsdag d. 21. december 2010. Vi starter igen efter nytår den 4. januar 2011

Der afholdes præmie og mesterskabsskydning tirsdag 12. april 2011

Skægskydning tirsdag d. 19. april 2011

Afslutning lørdag d. 30. april 2011 med uddeling af præmier, pokaler og bægere.

Regler for skydningen

Alle skyder indtil 5 prøveskud, derefter 20 gældende skud, der må skydes flere gange, hvoraf den bedste er gældende på resultatlisten. Der kan dog kun indløses kort til 2 skydninger ad gangen.

Senior inddeles i 8 klasser, disse benævnes kl. 1-2-3-4. Veteran 1 og 2 samt Damer Kl. 1 og 2 (som nu hedder "Åben Klasse" 1 og 2 efter skyttebogen, hvor damer over 55 er i Veteranklassen.)

Senior Kl. 1-2-3-4 skyder frit (uden støtte, og må ikke røre skydebordet med kroppen).

Veteraner og Damer (Åben kl.) skyder enten med geværstøtte, (bordet må ikke røres med kroppen), eller med albuestøtte efter eget valg.

Inddelingen i klasser sker efter sidste vinters resultater. For nye skytters vedkommende, efter de første 5 skyderesultater.

Skydningen foregår med reglementeret riffel. Foreningen stiller geværer til rådighed.

Der betales 30 kr. for 25 skud. For egne patroner betales 15 kr.

Til præmier er de 8 bedste resultater for vinteren gældende.

Der bliver afholdt **"Fugleskydning"** lørdag d. 6. november 2010 kl. 13.00. Alle voksne over 18 år, der har lyst, er velkomne, der betales 100 kr. for at deltage, (betales ved indgangen samtidig med trækning af skyde-nummer.)

Trekantskydning: I lighed med tidligere år, arrangeres den sædvanlige Trekantskydning mellem 22. kreds Ganløse, 29. kreds Farum og 50. kreds Måløv. Skydningerne vil finde sted på flg. tirsdage:

Tirsdag d. 30. nov. 2010 i Farum

Tirsdag d. 18. jan. 2011 i Ganløse

Tirsdag d. 01. marts 2011 i Måløv

Generalforsamling: Den ordinære general-forsamling afholdes tirsdag d. 22. marts 2011 efter skydningen, der denne aften helst skal være afsluttet kl. 20.00. Dagsorden efter gældende regler.

For at intet af ovenstående skal blive glemmt, henstilles det, at denne information gemmes.

Formand:
Karl Jespersen
Tlf. 44 94 82 53

Michael Rahtgen
Tlf. 44 65 73 65

Steen Faber
Tlf. 44 91 70 25

Daniel Faber
Tlf. 44 65 30 42

Kasserer:
Ib West Jørgensen
Tlf. 44 91 06 41

Ole Møller
Tlf. 23 44 78 86

Klaus Hass
Tlf. 44 97 80 85

Skydebanen
Tlf. 44 66 16 72

Måløv Judo Klub

Formand:

Jonas Hansen
Tlf: 26 58 83 54



Medlemstal: 100

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

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**



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



EL&TEKNIK
Carl Rasmussen EL A/s

Aut. el-installatør

Telegrafvej 8-10, 2750 Ballerup

Telefon 44 97 27 80
Døgnvagt

Gør det
du er bedst til

det gør vi

Danske Bank



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 10. oktober 2010.

Stof skal være redaktionen i
hænde senest den 19. septem-
ber 2010.

E-mail: grete@plums.dk

Opplag: 3.600 ekspl.

*Ekstra eksemplarer af bladet kan fås
følgende steder:*

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