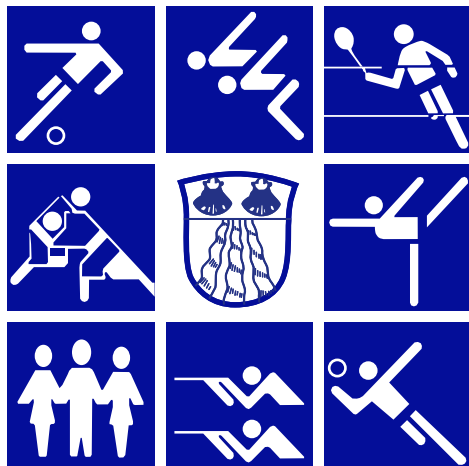




måløv sport

Medlemsblad for

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

60. årgang

nr. 4

August 2011



MBC en klub for alle kom og spil med!

SÆSON 2011/2012

Opstart:

Minton:	18. august 2011
Ungdom:	15. august 2011
Senior:	16. august 2011
Voksen Fællesspil	1. september 2011
Banetimer:	1. september 2011



På hjemmesiden **www.maalov.dk**
kan du se, hvornår vores forskellige af-
delinger starter og slutter sæsonen, og i
hvilke haller der spilles.

**Se de øvrige klubbers hold
og startdatoer 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

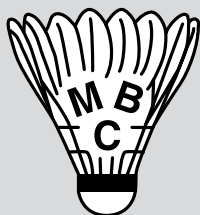
Banefordeler:

Ole Thystrup
Tlf. 40 61 49 11
Thystrup@Maalov.dk

e-mail: mbc@maalov.dk

web: www.maalov.dk

Medlemstal: 545



MBC – KORT FORTALT



MBC
en klub for alle
Kom og spil med!

MÅLØV BADMINTON KLUB

er for både nybegyndere, rutinerede og elite – uanset alder.

Vi spiller i Østerhøj- og Måløvhallerne. Vi lægger vægt på at være en mindre lokal klub, hvor god stemning og godt kammeratskab er i højsædet – men vi har også ambitioner om at fostre gode spillere, der kan gøre MBC kendt ud over lokalområdet.

MINITON

Børn fra 5 til 8 år kan sammen med en voksen og en uddannet træner opbygge et forhold til badminton gennem spil og leg.

UNGDOM

Børn og unge fra 9 til 18 år tilbydes træning af professionelle trænere, som vil tilgodese både nybegyndere og øvede spillere. Alle spillere har mulighed for at deltage i turneringer. Vi lægger vægt på godt kammeratskab og socialt samvær.

SENIOR

For den ambitiøse spiller fra 18 år til ? med mod på seriøs træning af professionel træner. Holdkampe på serie 3 til serie 1 niveau. Vi har et hyggeligt og godt socialt samvær.

VOKSEN FÆLLESSPIL

For spillere mellem 18-?, som vil have motion og hygge, og have mulighed for at spille badminton, selvom man ikke har fast makker.

En banefordeler sætter flere spillerunder/træning af en ½-times varighed. Voksen fællesspillet giver mulighed

for at møde nye mennesker og for hyggeligt samvær.

FAST BANETID

Er du til ”faste forhold” – f.eks. spil med 3 faste naboer eller venner, så kan vi tilbyde spil på fast banetid flere dage om ugen.

FAMILIERABAT

Er I en familie på f.eks. to voksne og to børn etc. så ring for oplysning om rabatordningen

Mere information om klubben

Er du blevet nysgerrig efter at lære vores klub bedre at kende, så mød op og snus til lidt af det hele.

Vi holder hvert år sidst i august et åbent hus arrangement i en af Måløvhalerne – se nærmere på hjemmesiden
www.maalov.dk.

**I 2011 er det
onsdag den 24. august kl. 20
i Gl. Måløvhal**

Her vil være rig mulighed for at træffe nogle af klubbens mange spillere og trænere, og du kan også prøve at slå et par slag med ketsjeren.

Har du yderligere spørgsmål, kan du finde mange svar og information på vores hjemmeside, eller du kan ringe til en af vore kontaktpersoner.

Du kan læse meget mere om MBC på klubbens hjemmeside **ww.maalov.dk** som opdateres løbende med aktuel information om nye aktiviteter, arrangementer, aflysninger og lignende.

Måløv Boldklub



Formand:

Brian Rasmussen
Tlf. 22 14 21 08
formand@mb-boldklub.dk

Økonomiansvarlig

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

Ungdomformand:

Kenneth Jensen
Tlf. 30 74 09 08
kemewa@hotmail.com

Seniorformand:

Sophie Ree
Tlf. 20 13 56 45
sophie.isliker@hotmail.com

www.mb-boldklub.dk

Medlemstal: 450

Måløv Boldklub opstart efterår 2011

Måløv Boldklubs herreseniorer starter op med at træne mandag, tirsdag og torsdag fra kl. 17.45-20.00.

Efter Sponsor Cup'en trænes der tirsdag og torsdag fra kl. 17.45-20.00.

Hvis du vil spille på et af seniorholdene i serie 3 eller serie 4, er du meget velkommen på træningsafterne.

Du kan enten møde uanmeldt op, eller du kan kontakte cheftrener Rene Kristiansen hvis du vil høre mere om truppens planer.

Rene kan kontaktes på: 40 20 99 97.

Hvis du blot ønsker lidt motion og hyggebold er vores nystartede 7-mands

hold måske noget for dig? Kontakt da Brian Rasmussen på 22 14 21 08.

Du kan høre mere om vores andre hold i seniorafdelingen ved at kontakte seniorformand Sophie Ree på 20 13 56 45, eller se www.mb-boldklub.dk for kontaktoplysninger på de hold-ansvarlige.

Vi har også plads til flere spillere i vores ungdomsafdeling. Hvis du ønsker at spille på et af vores ungdomshold kan du kontakte ungdomsformand Kenneth Jensen på: 30 74 09 08, der så vil formidle kontakt til en træner.

Du kan også finde kontaktoplysninger på ungdomstrænerne på:
www.mb-boldklub.dk

Vi glæder os til at se dig i Måløv Boldklub!

Husk også vores Boldsjov-hold for de 3-5 årige – kontakt Heidi Halberg på heidihalberg@hotmail.com for yderligere info.

Måløv Boldklub søger sportschef til ungdomsafdelingen

Kort om klubben:

Måløv Boldklub er beliggende i Ballerup Kommune.

Vi er kommunes næststørste fodboldklub med vores ca. 450 medlemmer, heraf er ca. 300 ungdomsspillere.

Vi har ungdomshold fra U5 til U15 – og dem vil vi MEGET gerne fastholde!

Vi har gode faciliteter, og vi håber med hjælp fra den rette person, at vi kan udvikle klubben endnu mere.

Vi forventer at du:

- Brænder for børne- og ungdomsfodbold
- Er målrettet
- Er pligtopfyldende
- Støtter op om DBUs holdninger og handlinger til børnefodbold
- Minimum har DBU B1 trænerkursus
- Kan supervisere ungdomstrænerne
- Er ansvarlig for specifiktræning
- Er nem at omgås

Vi tilbyder:

- Økonomi
- Relevant beklædning
- Relevante kurser/temadage

Hvis du synes ovenstående lyder interessant, så kontakt formand Brian Rasmussen på formand@mb-boldklub.dk eller 22 14 21 08.

PermiByg ApS
Tømrermester Michael Sjø

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



Måløv sponsor cup 12.-14. august 2011

Traditionen tro indbyder Måløv Boldklub til sponsorcup hvor klubberne får en god mulighed for at teste formen inden den nye turnering skydes i gang.

Sideløbende med seniorturnering vil årgang 2002 spille en tilsvarende turnering på bane 2 hvor der er kampe lørdag og søndag.

Der vil alle dage være gratis adgang og mulighed for at købe både drikkevarer og vores berømte klub12 pølser.

Så kig forbi og støt drengene og nyd det forhåbentlig gode vejr sammen med naboen.

Måløv Boldklub byder jer alle velkommen på stadion.

Programmet er som følger:

Pulje 1

ØB90
BSF
Lundegården
Måløv

Pulje 2

Hareskoven
B 1973 Herlev
Bagsværd
Farum

Pulje 1 (ungdom)

Lyngby
Ballerup
Farum
Måløv

Pulje 2 (ungdom)

B.1973 Herlev
Averta
Værløse
Allerød

Fredag 12. august 2x30 min.)

Bane 1

Kl. 18.00 Måløv - Lundegården
Kl. 19.30 ØB90 - BSF

Bane 3

Kl. 18.00 Hareskoven - Bagsværd
Kl. 19.30 Farum - B.1973 Herlev

Lørdag 13. august (2x30 min.)

Bane 1

Kl. 11.00 Farum - B. Hareskoven
Kl. 12.30 B. 1973-Herlev - Bagsværd
Kl. 15.00 Måløv – BSF
Kl. 16.30 Lundegården - ØB90

Bane 3

Kl. 11.00 ØB90 - Måløv
Kl. 12.30 BSF - Lundegården
Kl. 15.00 Hareskoven-B.1973-Herlev
Kl. 16.30 Bagsværd - Farum

Søndag 14. august

(2x30 min. – finale 2x45 min.)

Bane 1

Kl. 12.00 5. – 6. plads
Kl. 13.30 3. – 4. plads
Kl. 16.00 1. – 2. plads

Bane 3

Kl. 12.00 7. – 8. plads



Ole Knudsen
Måløv Hovedgade 57, 1.
2760 Måløv
Tlf. 23 28 47 75
www.maaloev-koereskole.dk
www.maaloev-koereskole.dk

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

Tilmelding til MIF sæson 2011 - 2012

Du kan melde dig til alle MIF's hold 24 timer i døgnet via hjemmesiden, men tirsdag den 16. august kl. 19-20 kan du møde op i caféen ved Måløv ny hal og melde dig personligt (betaling med kontanter eller Dankort).

Du kan naturligvis også få en snak med os, hvis du er i tvivl om hvilket hold du eller din familie skal gå på.

Måløv Idræts Forening er medarrangør af:

Måløv løbet

lørdag d. 27. august kl. 11:00

Start går fra parkeringspladsen foran broen på Liljevangsvej. Man kan løbe 2 - 5 eller 10 km. Tilmelding er i Kulturhus Måløv, hvor startnumre udleveres. Snyd ikke dig selv for en sjov tur rundt

i Måløv. Alle kan finde en distance, der passer til ens evner. Vær med til at forøge interessen for løbet. Løbenumret er også en lodseddel. Udtrækningen af gaverne, som er sponsoreret af handlende i Måløv, sker, når man er kommet i mål.



Autoriseret

SPH VVS & KLOAK ^A/_S

www.sph.dk

Døgnservice

44 97 13 53

SÆSON 2011 – 2012

Så er der mulighed for at melde sig til sæson 2011 – 2012 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!

MTV-dance for børn

Parkour – vi løber på væggene

Lavere priser for børnehold

Zumba Fitness – nu også for øvede

Boldtræning med store og små bolde

Motion og livsstil – med udvidet indhold

Gå frit til voksengymnastik

– nu to varianter

Qi Gong – gør noget for dig selv

**Gå flere gange til spinning for
samme (lavere) pris**

Aqua bike – spinning i vand

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

Sæsonen starter den 5. september.

Der er tilbud til ALLE uanset køn og alder, du får motion og mulighed for lære andre Måløvboere 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.

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 fødselsår – og meget gerne en e-mail adresse og Ja/Nej til nyhedsbrev. Registrering sker først, når betalingsdata kommer til MIF.

- Ved personligt fremmøde i Måløv ny hal (caféen) tirsdag den 16. 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: 5. sept. 2011

Sidste undervisningsdag: 28. april 2012

Efterårsferie: 17.-22. okt. 2011

Juleferie: 22. dec.2011-4. jan.2012

Vinterferie: 13.-18. feb. 2012

Påskeferie: 2.-9. april 2012

Den oplyste pris er for hele sæsonen med mindre andet er angivet for det enkelte hold.

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 14 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	Pris
101	Krummer 1 (piger/drenge 1 - 3 år)	Mandag	17:00 – 17:50	Ny hal	Karina Blomberg	600 kr.
102	Krummer 2 (piger/drenge 3 - 4 år)	Mandag	18:00 – 18:50	Ny hal	Karina Blomberg	600 kr.
105	Lær din krop at kende (piger/drenge 1 – 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (lille del)	Anne-Mette Zobbe Olesen	650 kr.
111	Turbofræsere (piger/drenge 4 – 5 år)	Onsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal	Helle Christensen	600 kr.
113	Far og barn (piger/drenge 4 – 6 år)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (lille del)	Anne-Mette Zobbe Olesen	800 kr.
121	Bøllebobber (piger/drenge 6 – 7 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (stor del)	Helle Christensen	600 kr.
131	Springfiduser, begyndere (piger/drenge fra 7 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (stor del)	Sanne K. Dall	600 kr.
132	Springfiduser, øvede (piger/drenge fra 7 år)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (stor del)	Sanne K. Dall	600 kr.
141	MTV-dance (piger/drenge 7 – 10 år)	Torsdag	16:30 – 17:20	Gl. hal (spejlsal)	Tanja Moldrup	600 kr.
142	MTV-dance (piger/drenge fra 10 år)	Torsdag	17:30 – 18:20	Gl. hal (spejlsal)	Tanja Moldrup	600 kr.
151	Parkour (piger/drenge fra 12 år)	Onsdag	19:00 – 19:50	Gl. hal (lille del)	Mickey Prüssing	600 kr.

Krummer 1 (hold 101): Tumble, kravle, krybe, trille, rulle, hoppe, danse, 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.

Lær din krop at kende (hold 105): 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 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 Turbofræserne 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!

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 vejrmøller og mange andre sjove ting. På holdet for øvede vil vi arbejde både med de grundlæggende øvelser på springbaner og i minitrampolin og med spring med større svarhedsgrad 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!

MTV-dance, 7-10 år (hold 141): Danseholdet for alle dem der elsker at bevæge sig til musik og have det sjovt!

Hvis det lyder som dig - så kom og dans med os. Vi skal danse til den fedeste musik og danse som de gør i fjernsynet. I sæsonens løb vil vi indlære små serier tilpasset jeres niveau, som vi kan vise til opvisningen i foråret. Jeg glæder mig til at se jer alle sammen.

MTV-dance, fra 10 år (hold 142): Hvis du elsker at danse og have det sjovt, så er jeg sikker på at dette hold er lige noget for dig. Vi skal danse til den fedeste musik og lære at danse som de gør i musikvideoerne. Vi skal i sæsonens løb lære nogle fede trin og sætte dem sammen til serier, som vi kan vise til opvisningen i foråret. Vi vil bruge et par træninger til andre former for dans så som funk, ballet og hiphop. Danseholdet er for nybegyndere og let øvede. Jeg glæder mig til at se jer alle sammen.

Parkour, fra 12 år (hold 151): Parkour er en af de sejeste sportsgrene. Parkour handler reelt om at komme fra ét sted til et andet så hurtigt som muligt, mens man bruger de elementer man ser omkring sig. Igennem forløbet vil du blive både fysisk og mentalt stærkere, ved at du formår at rykke dine grænser for hvad du troede, der var muligt for dig. Her på holdet handler det om at lære grundprincipperne, og om hvordan du sikkert og nemt kan dyrke Parkour. Så derfor er dette en opfordring til alle dem, som synes det er sejt eller bare godt vil røre sig og have det sjovt: Kom ned og prøv!

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 (M/K)	Mandag	17:15 – 18:05	Brydegård (Loen)	Annette Ruggeri	650 kr.
221	Zumba Fitness, begyndere (M/K)	Mandag	19:30 – 20:20	Østerhøj (lille del)	Line Schiermacher	650 kr.
222	Zumba Fitness, øvede (M/K)	Mandag	20:30 – 21:20	Østerhøj (lille del)	Line Schiermacher	650 kr.
223	Zumba Fitness, tirsdag (M/K)	Tirsdag	20:40 – 21:30	Gl. hal (spejlsal)	Isabella Jespersen	650 kr.
231	Gymnastik dagtid (M/K) – med afspænding	Fredag	11:00 – 12:15	Ny hal (barfodssal)	Lisser B. Johnsen	850 kr.
232	Gymnastik dagtid (M/K) – uden afspænding	Fredag	12:30 – 13:20	Ny hal (barfodssal)	Lisser B. Johnsen	650 kr.
241	Boldtræning (M/K)	Onsdag	19:00 – 19:50	Gl. hal (stor del)	Stine Jeppesen	650 kr.
251	Motion og livsstil (M/K)	Onsdag	17:45 – 19:05	Østerhøj (lille del)	Kirstine G. Koch	925 kr.
281	Pensionistgymnastik (M/K)	Tirsdag	10:45 – 11:45	Brydegård (Loen)	Ketty Rasmussen	500 kr.
295	Gå frit til voksengymnastik - på hold 201, 211, 212, 232 og 241					950 kr.
296	Gå frit til voksengymnastik, udvidet – på hold 201, 211, 212, 231, 232, 241 og 251					1200 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 afvekslet 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 sipetov, store/små elastikker og håndvægte. Det er også holdet hvor det sociale samvær er i højsædet!

Aerobic/Workout (hold 212): 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. "Aftjendrende" fodtøj og behageligt tøj anbefales – og husk vandflasken!

Zumba Fitness (hold 221, 222, 223): Zumba er en motionsform, der er udviklet i USA og nærmest 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 danskundskaber, bare lyst og mod på konditionstræning til de latinske rytmer - så lover vi til gengæld masser af god musik og godt humør!

Gymnastik dagtid (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!

Yoga og Qi Gong (M/K)

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
402	Yoga (M/K)	Torsdag	19:00 – 20:50	Brydegård (Loen)	Therese Marquard	750 kr. (halv sæson)
403	Yoga (M/K)	Lordag	09:00 – 10:50	Gl. hal (spejlsal)	Therese Marquard	750 kr. (halv sæson)
411	Medicinsk Qi Gong (M/K)	Mandag	19:15 – 20:35	Brydegård (Loen)	Anna M. Torring	925 kr.

Yoga (hold 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 vejtrækningens styrkes og strækkes muskulaturen, hvorved ledene smidiggøres, kredsløbet stimuleres og balancen forbedres. Vi tilbyder flere 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. Bemærk: Prisen er for en halv sæson (indtil jul eller efter nytår).

På hold 231 bruges de sidste ca. 20 minutter til afspænding, bortset derfra er indholdet det samme på de to hold.

Boldtræning (hold 241): Til boldtræning bruger vi Redondo bolden og Ball-stik bolden til at trimme kroppen med og få en bedre kondition. I træningen vil der indgå balance, styrketræning og konditionstræning, alt sammen på og med bold. Kom og lær nye og spændende øvelser at kende, det bliver aldrig kedeligt når bolden er med. Træning på bold styrker hele din krop, men der er specielt fokus på stabilitetsmuskler der påvirker hele din holdning, samt giver en bedre balance. Ved brug af ball-stik bolden får du samtidig massage, hvilket giver øget velvære og en flottere hud. Husk tætsiddende tøj.

Motion og livsstil (hold 251): På Motion og Livsstil får du effektivt fuld træning 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 – dette er dog ikke et krav. På holdet vil der blive taget højde for hver enkelt deltagers fysiske niveau – alle kan deltage. I denne sæson vil der være endnu mere fokus på kosten samt det at få motion ind i hverdagen, uden det betyder, at du skal i træningstøjet. Der er mulighed for at blive vejlet inden hver træning, og vi starter sæsonen ud med at lave en kropsanalyse for at se på muskelmasse, fedtprocent, væske, mv. for dem der har lyst. Efter blot 3½ måneders undervisning i sidste sæson blev deltagerne sendt knap 20 kg. lettere på sommerferie!

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 (hold 295, 296): 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.

Medicinsk Qi Gong (hold 411): Medicinsk Qi Gong efter Biyunmetoden – trin 1. Lykken er at gøre noget for sig selv. Afslapning, bløde bevægelser, koncentration og naturligt åndedræt er alt der skal til for at få et bedre velvære i krop og sind med mere overskud til hverdagen og livet. I bl.a. Kina og Japan har de ved at træne Qi Gong i årtier forebygget og lindret sygdomme og lidelser som højt og lavt blodtryk, astma, stress, stive led, muskelsmerter og meget mere. Når de kan så kan vi også!! Ved at udføre medicinsk Qi Gong behandler du dig selv. Alle kan deltage, unge som gamle, mænd og kvinder. Påklædning: Løstsiddende tøj.

Mavedans og Line dance

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
701	Mavedans, øvede (danset mere end 3 år)	Onsdag	18:00 – 19:40	Hedegårdshallen (spejlsal)	Tina Rasmussen	1050 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, øvede (M/K)	Torsdag	18:30 – 19:20	Gl. hal (spejlsal)	Jeannette Rosenbäck	650 kr.
712	Line dance, begyndere (M/K)	Torsdag	19:30 – 20:20	Gl. hal (spejlsal)	Jeannette Rosenbäck	650 kr.

Mavedans (hold 701, 702): Gå til mavedans – få øget din kropsbewidsthed, 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 lattersmuslerne. Du får en god holdning, stærke ben og smidighed. Du får selvtilvidt og livsglæde. Vi varmer grundigt op, inden vi gennemgår dansens grundtrin og bevægelser, der indoves til arabisisk 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 musikens 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.

Spinning

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
301	Spinning 1	Tirsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (spinning)	Henrik Karlsen	900 kr.
302	Spinning 2	Tirsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (spinning)	Henrik Karlsen	900 kr.
303	Spinning 3	Torsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (spinning)	Bjarne Christensen	900 kr.
304	Spinning 4	Torsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (spinning)	Bjarne Christensen	900 kr.
305	Spinning 5	Lørdag	09:30 – 10:20	Gl. hal (spinning)	Gitte Pedersen	900 kr.

Spinning (hold 301, 302, 303, 304, 305): 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.

OBS! På det hold hvor man melder sig er man altid sikret en plads – derudover kan man møde op på alle de øvrige hold, hvor der hver gang er et antal ledige cykler, som fordeles efter ”først til mølle” princippet.

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

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
501	Mor og barn 1 (fra 3 år)	Onsdag	17:20 – 17:50	Måløv Skole	Irene Dahl	700 kr.
502	Mor og barn 2 (fra 3 år)	Torsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Cecilie Olander	700 kr.
505	Far og barn (fra 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	700 kr.
511	Piger/drenge, begyndere 1	Tirsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	550 kr.
512	Piger/drenge, begyndere 2	Onsdag	16:45 – 17:15	Måløv Skole	Irene Dahl	550 kr.
513	Piger/drenge, begyndere 3	Onsdag	17:55 – 18:25	Måløv Skole	Irene Dahl	550 kr.
514	Piger/drenge, begyndere 4	Torsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Cecilie Olander	550 kr.
521	Piger/drenge, begyndere/let øvede 1	Tirsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	550 kr.
522	Piger/drenge, let øvede	Onsdag	18:30 – 19:00	Måløv Skole	Irene Dahl	550 kr.
523	Piger/drenge, begyndere/let øvede 2	Torsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Cecilie Olander	550 kr.
531	Piger/drenge, let øvede/øvede	Onsdag	19:05 – 19:35	Måløv Skole	Irene Dahl	550 kr.
541	Piger, let øvede/øvede	Torsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Cecilie Olander	550 kr.
551	Drenge, let øvede/øvede	Tirsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	550 kr.

Mor/far og barn (hold 501, 502, 505): Kunne du tænke dig at bringe dit barn med dit barn i vandet? På disse hold handler det først om fremmest om tilvænning 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 (hold 511, 512, 513, 514, 521, 523): 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 og vejrtækning, 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 (hold 521, 522, 523, 531, 541, 551): 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 (hold 531, 541, 551): 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	16:45 – 17:15	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	700 kr.
602	Damer 2 (max. 10 deltagere)	Torsdag	19:20 – 19:50	Måløv Skole	Cecilie Olander	700 kr.
611	Herrer (max. 10 deltagere)	Tirsdag	19:15 – 19:45	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	700 kr.
621	Vandaerobic 1 (damer, max. 20 deltagere)	Mandag	17:15 – 18:00	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	850 kr.
622	Vandaerobic 2 (damer, max. 20 deltagere)	Onsdag	19:35 – 20:20	Måløv Skole	Irene Dahl	850 kr.

Svømning, damer/herrer (hold 601, 602, 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): 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!

Aquabike

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
641	Aquabike 1 (damer, max. 7 deltagere)	Mandag	18:05 – 18:50	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	950 kr.
642	Aquabike 2 (damer, max. 7 deltagere)	Torsdag	19:55 – 20:40	Måløv Skole	Gitte Pedersen	950 kr.
643	Aquabike 3 (damer, max. 7 deltagere)	Torsdag	20:45 – 21:30	Måløv Skole	Gitte Pedersen	950 kr.
644	Aquabike 4 (herrer, max. 7 deltagere)	Lørdag	09:00 – 09:45	Måløv Skole	Henrik Karlsen	950 kr.
645	Aquabike 5 (herrer, max. 7 deltagere)	Lørdag	09:50 – 10:35	Måløv Skole	Henrik Karlsen	950 kr.

Aquabike (hold 641, 642, 643, 644, 645): Aquabike er cykling på en stationær cykel i vand.

Musklerne styrkes og konditionen forbedres uden at du føler dig overanstrengt eller svedig – opdriften og vandets naturlige modstand resulterer i en skånsom, men effektiv træning af ben, arme, ryg og mave. Forbrændingen er stor da man bruger energi både på at bevæge sig i vandet og på at holde varmen.

Aquabike kan dyrkes af alle uanset alder, størrelse og kondition – det er dig som vælger tempo og intensitet. Du kan arbejde for fuld kraft eller du kan langsomt træne krop og muskler op, for eksempel efter en skade.

Vi anbefaler at man anskaffer et par aquabike sko, men et par tykke sokker eller et par "gamle" (rene) sko kan også bruges. Et par tights eller en badedragt med ben er at foretrække for at beskytte lårerne.

Alle hold har en varighed på 45 minutter, som inkluderer nedsænkning og optagning af cykler.

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 er der både instruktør og hjælpeinstruktør.

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

Der er kun ét 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.

Passivt medlemskab

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

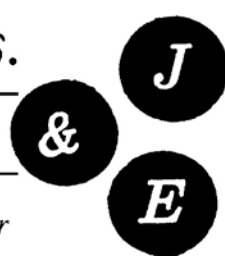
Passivt medlemskab (hold 998): Har du ikke mulighed for at deltage aktivt i år, men vil du gerne fastholde dit tilhørsforhold til MIF? Eller har du blot lyst til at støtte det arbejde som vi gør for lokalsamfundet? Så kunne et passivt medlemskab til en pris af 100 kr. pr. år måske være

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!

J & E electric a/s.

Måløv Værkstedby 54 · 2760 Måløv

44 68 07 77 Aut. El-installatør



Ildrætsmærket 2011

Der var 23, der gennemførte prøverne til Ildrætsmærket, hvordan det forløb kan man bedst få indtrykket af ved at synge vedlagte sang, som en af deltagerne har komponeret.

Melodi: Jeg en gård mig bygge vil

Os fra M-I-F vi kan!
Vi har lige vist hvordan:
Vi er seje, vi er stærke,
vi har taget idrætsmærke.
Derfor sidder vi nu her.
Lad os lige repeter':

Først sku' formen prøves a':
mavebøjninger, uha!
Hold da op, hvor vi gik te' den
mandag aften klokken 19.
Energi'n var maksimal
i den nye Måløv-hal.

På min gamle, rustne ged
viste jeg udholdenhed.
Tiden tjekked' to erfarne,
det var Aage, det var Arne
- nok engang tog de en tørn,
der blev ikke gi'et ved dør'n.

Aft'nen hvor det øsed' ned
sprintede vi rask af sted.
Jeg er ingen løbestjerne,
men jeg klared' lige skær'ne
li'som et forsinket lyn
- det var vist et festligt syn.

Da vi laved' længdehop,
var jeg ved at give op.
Reglementet nemlig kræver,
at man gennem luften svæver
mere end en meter hen,
før man dumper ned igen.

Håndgranat og kuglestød
- resultaterne betød,
at vi nu kan glasset hæve,
skåle på, at vi er gæve!
Det er bare suverænt
- lige hvad vi har fortjent!

Mærkerne og diplomerne blev som altid overgivet af Arne Rasmussen ved en lille sammenkomst.



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

MIF kalender (pr. 1. juli 2011)

2011

16. august	Tilmeldingsaften
27. august	Måløv Løbet
5. september	Sæson 2011-2012 starter
17.-22. oktober	Efterårsferie
25. oktober	Generalforsamling
28. oktober	Danseaften
4. november	Familiiegymnastik
25. november	Danseaften
11. december	Juletræsfest
22. dec.-4. jan.	Juleferie

2012

20. januar	Danseaften
27. januar	Familiiegymnastik
13.-18. februar	Vinterferie
24. februar	Danseaften
1. marts	MIF's 40 års jubilæum
3. marts	Forårsfest
16. marts	Familiiegymnastik
2.- 9. april	Påskeferie
14. april	Gymnastikopvisning
28. april	Sæsonen slutter

Kontaktpersoner

GYMNASTIK BØRN Karina Blomberg
Marklodden 42, 2760 Måløv 44 65 83 22

GYMNASTIK VOKSNE
YOGA/QI GONG
MAVEDANS/LINE DANCE Jytte Hansen
Brydegårdsvej 5, 2760 Måløv 44 65 53 40

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

SVØMNING Winnie Rahtgen
AQUA BIKE 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/Anne Richter-Olesen

Måløv Hovedgade 65
2760 Måløv
Tlf. 44 66 49 47







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




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



Vintersæsonen starter onsdag den 5. oktober 2011.

Der skydes hver onsdag fra kl. 19 for både børn og voksne, indskrivning slutter kl. 21.

Juleafslutning onsdag d. 21. december 2011

Vi starter igen efter nytår tirsdag den 4. januar 2012.

Nu nærmer den nye skydesæson sig med hastige skridt, og vi håber på at banerne når at blive klar. Nu har kommunen givet grønt lys med hensyn til materialer, så skal foreningerne selv udføre arbejdet. Nu er der jo ferietid, så der er mange der ikke lige kan komme og hjælpe til.

Program for vinterskydning 2011/2012 (reduceret program)

på Ballerup Skytteforenings bane
Foreningscentret Magleparken 5
2750 Ballerup.

Der afholdes **præmieskydning og skægskydning** d. 28. marts 2012.

Afslutning lørdag den 31. marts 2012 med uddeling af præmier.

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 er automatisk markering på banerne.**

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

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

”Åben Klasse” 1 og 2 efter skyttebogen, hvor damer over 55 er i Veteran-klassen.)

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.

Børnene skyder både med albue og geværstøtte, junior skyder kun med gevær-eller albuestøtte.

Børn indtil 13 år er BK. junior fra 14 år.

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

Skydningen foregår med reglemen-teret riffel. Foreningen stiller geværer til rådighed

Der betales 25 kr. for børn og 35 kr. for voksne for 25 skud. For egne pa-troner betales 20 kr.

Til præmier er de 8 bedste resultater for vinteren gældende.

Generalforsamling: Den ordinære ge-neralforsamling afholdes onsdag d 21. marts 2012 efter skydningen, der denne aften helst skal være afsluttet kl. 20.30. Dagsorden efter gældende regler.

For at intet af ovenstående skal blive glemt, henstilles det, at denne informa-tion gemmes. Karl

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

Henrik Hansen
Tlf. 44 68 14 54

Skydebanen
Tlf. 29 17 88 61

Klaus Hass
Tlf. 44 97 80 85

**Kirkens
genbrug**

MÅLØV HOVEDGADE 63
Tlf. 44 66 66 85

MK SALONEN
Annette Flysta

Tlf. 44 97 30 40
STATIONSVEJ 2 B
2760 MÅLØV

PLANTE OASEN



*Vi kan 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



TOYOTA I MÅLØV

Måløv Byvej 7
2750 Ballerup
Tlf. 44 97 21 70

*- hvor
tilfredserne
mødes!*



TINE'S HAIRDESIGN

44 65 04 12

MÅLØVHOVEDGADE 101 A
2760 MÅLØV

WWW.TINESHAIRDESIGN.DK
VI HAR ONLINE BOOKING

PDALand.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 3. september 2011.

Stof skal være redaktionen i
hænde senest den 14. august
2011.

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
Døgnvagt

Gør det
du er bedst til

det gør vi

Danske Bank