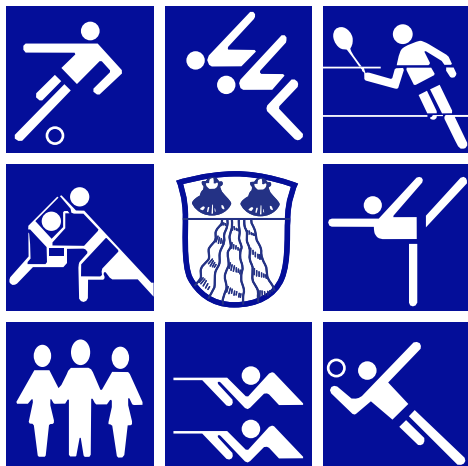




måløv sport

Medlemsblad for

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

60. årgang

nr. 5

September 2011



Aquabiking – spinning i vand! Kom og vær med

Nyt i Måløv Idræts Forening
Det forgår på Måløv Skole
mandag, torsdag og lørdag.
Se på [www. maaloefiv.dk](http://www.maaloefiv.dk) eller
ring 28 38 61 20



Se alle klubbers tilbud 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

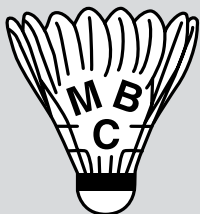
Tlf. 40 61 49 11

Thystrup@Maalov.dk

e-mail: mbc@maalov.dk

web: www.maalov.dk

Medlemstal: 545



og der helst skulle være én hjemme og passe dem. Jeg var med til mange fester og sociale sammenkomster i MBC og lærte herved mange i klubben at kende. Samtidig fik naturligt lyst til at deltage i sporten også.

Hvornår blev du tilknyttet MBC og hvorfor?

Da børnene efterhånden var blevet store nok til at være alene nogle timer, begyndte jeg at spille 1992. Jeg blev hurtigt bidt af det, og spillede så meget fællespil, banetimer og holdkampe som jeg overhovedet kunne komme til. Allerede året efter i 1993 blev jeg valgt ind i bestyrelsen som næstformand og i 2002 blev jeg formand.

TÆT PÅ EN MBC PROFIL

Vi vil give Måløv Sports læsere en mulighed for at lære de frivillige i MBC bedre at kende, og til det formål har vi forfattet 8 spørgsmål, som vil vi bede de frivillige om at besvare efter bedste evne – og hvad er mere naturligt end at starte med vores formand.

Hvornår og hvor begyndte du at spille badminton?

Jeg startede som 42 årig i Måløv Badminton Club, som er den eneste klub jeg har spillet i.

Hvad fik dig til at spille badminton?

Min daværende kone spillede fællespil i MBC, medens jeg sejlede kapsejlads. Denne kombination af sport passede fint medens børnene var små,



Karsten Friis, formand for MBC:

Hvad er det bedste ved MBC?

Jeg synes MBC er en kanon klub, både hvad angår organisation samt sportslige og sociale tilbud. Såvel bestyrelsen som de tre udvalg er meget velfungerende, og der er mange, som er villige til at give en hånd med. Jeg har fået mange gode venner gennem klubben, og jeg elsker at komme i hallerne ikke bare for at spille, men også for at snakke med andre.

Har du været skadet på noget tidspunkt – hvis ja, hvad gjorde du for at blive fit igen?

Nej, jeg har faktisk aldrig haft skader forårsaget af sporten. Men jeg har nogle skavanker, som ind i mellem forhindrer mig i at spille.

Dyrker du andre former for sport?

Som tidligere nævnt har jeg dyrket megen sejlsport i mine yngre dage. Endvidere har jeg dyrket motionsløb, herunder maratonløb. Desværre har mine skavanker afholdt mig fra at løbe i de senere år, men jeg håber stadig at komme i gang igen.

Har du et godt råd til spillerne?

Lad os sammen fastholde MBC som en god klub at være medlem i. Ikke bare en god klub at spille i. Vær åben og venlig og byd andre ind. Hils og smil til alle i hallen på tværs af afdelinger og aldre – og ikke kun til dem du normalt spiller med.

Tror du at du stadig er aktiv badmintonspiller i MBC når du runder de 70?

Det er der jo ikke så mange år til, så selvfølgelig regner jeg da med at spille stadig når jeg er 70 – og sikkert også når jeg er 80. Vi har ikke mange i klubben på 80 år, men vi har dog nogen.

SENIOR

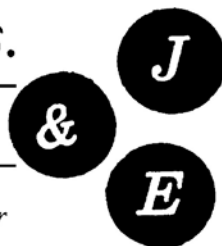
Så er sæsonen over os igen og alle kampe og turneringer er ved at være planlagt og alle kan endnu engang få fyldt deres kalender op med mange hyggelige stunder med MBC. I år har vi valgt at undlade tilmelding til SM, da vi hellere vil bruge energien på at få etableret nogle træningskampe inden holdturneringen skydes i gang. Så der kommer en mulighed for at man kan se

J & E electric a/s.

Måløv Værkstedby 54 · 2760 Måløv

44 68 07 77

Aut. El-installatør



noget god badminton inden det endelige drømmehold skal sættes igen. Det er jo en super konkurrence, hvor man kan dyste mod sine badmintonvenner, om at sætte det stærkeste hold.

Følg med på hjemmesiden for at holde dig orienteret om seniorafdelingens aktiviteter.

Til denne sæson har vi desværre måtte sige farvel til nogle af vores spillere.

De ønskes held og lykke frem over og tak for mange gode stunder med jer. Der er jo altid plads til at komme tilbage, hvis lysten, logistikken eller bare hyggen trækker.

NY SPONSOR

Vi har indgået en aftale med Skjold Burne vinhandel i Ballerup. Aftalen betyder at MBC-medlemmer i løbet af sæsonen vil modtage invitation og information om div. vin-, og whiskey-smagninger. Derudover opfordres medlemmerne til at købe vin hos Skjold Burne vinhandel Ballerup, da de blandt andet giver en 1 kr til klubben, pr. flaske en MBC'er køber. Så husk at informere om at I er fra MBC.

SÆSON 2011/2012

Opstart:

Miniton:	18. aug 2011
Ungdom:	15. aug 2011
Senior:	16. aug 2011
Voksen Fællesspil:	1 sept. 2011
Banetimer:	1 sept. 2011

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



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

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

Så er den ny sæson i fuld gang, "Boldsjov"-holdet fortsætter med far/mor/barn bold, som er fra børn mellem 3½ og 5½ år. Hver søndag fra kl. 10 til 10.45, hvor forældrene også skal deltage - i leg og boldspil - på holdet, er Heidi stoppet som "træner" og erstattet med Martin, der i flere år har været træner for årgang 1999. Martin har selv en lille pige og har god erfaring med de små. Kasper, der er far til en lille pige, samt en dreng der spiller på årgang 2003, fortsætter sammen med Morten, der nu også er træner for årgang 1997/1998. Der har været stor interesse på Boldsjov-holdet, hvor der hver gang er kommet ca. 40 børn med forældre, men der er stadig plads til flere, spillerne flytter op på U6, efterhånden som de bliver ældre og dygtigere.

Der har også været træner-udskiftninger på andre hold. På årgang 2000 har vi sagt farvel til Kristian og byder Torben velkommen. På årgang 1999 har vi sagt farvel til Henrik-Bo og Martin. Hans fortsætter og ny træner er startet. På årgang 1998/1997 har vi sagt farvel til Claus og Kim, og velkommen til det gamle u19 træner-team, Morten og Kenneth. På det gamle U15 pigehold har vi sagt farvel til Allan. Så har vi som noget nyt oprettet et HS3 hold, 7. mands hyggehold, med Brian (formand) som træner/holdleder.

Har du lyst til at komme ned og se, om Måløv Boldklub skulle være en klub for dig at spille fodbold i, kan man på alle tider af året møde op til træning, du har lov at spille med ca. 1 mdr., inden du behøver melde dig ind i klubben. Kontakt evt. træner for at høre om der er plads og om træningstider. Se på klubbens hjemmeside: www.mb-boldklub.dk og under "træner" kan du finde tlf. nr. på træner, eller du kan se træningstider på: <http://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, spil-



Ole Knudsen

Måløv Hovedgade 57, 1.
2760 Måløv

Tlf. 23 28 47 75

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

ler, træner eller ønsker at deltage i nogle af vores mange tilbud, se ind på : <http://mbboldklub.klub-modul.dk> Der oprettes en profil og derefter melder man sig til ønskede hold eller event.

HS1 og HS2 starter den nye sæson op med helt nyt og motiveret træner-team: Rene Kristiansen og Jeff Holden.

Rene har tidligere trænet ynglingene og HS2 med stor succes og det bliver spændende at se, hvordan han får udviklet og motiveret drengene til at præstere optimalt i hver kamp. Jeff Holden er som mange ved en gammel bekendt af Måløv Boldklub og har gennem flere sæsoner huseret på vores 1. hold. Altid dejligt at se en gammel Måløv mand tilbage i klubben.

I år er vi at finde i serie 3, som blandt andet byder på lokalopgør mod Smørum og Hjorten. Målsætningen for sæsonen må være at ende i den bedste halvdel af tabellen, hvilket vi bestemt tror er muligt. Som optakt til sæsonen er der trænet 3 gange ugentligt og allerede på nuværende tidspunkt spillet 2 træningskampe med henholdsvis Brede som vi vandt 6-4 og Virum hvor vi knebent tabte 1-2. I

de to kampe har vi benyttet omkring 25 spillere - så dejligt at se truppen er blevet bredere hen over sommeren.

Måløv Boldklub ønsker både træner-team og spillere held og lykke med den nye sæson.

I ungdomsafdelingen vil der hen over efteråret være masser af tilbud om træner-kursus. Skulle du sidde med en træner-drøm i maven og kunne du tænke dig at være en del af Måløv Boldklub, hvor vi gør det bedste for at alle har det godt, og hvor ingen skal mangle noget, så kontakt vores ungdomsformand Kenneth Jensen eller formand Brian Rasmussen.

Vi ses på banen

Permibyg ApS
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



Autoriseret

SPH VVS & KLOAK ^A/_S

www.sph.dk

Døgnservice

44 97 13 53

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

Østerhøjhallen, Klakkebjerg 4

Hedegårdshallen, Magleparken 8

Måløv Skole svømmesalen

Kratvej 14

Brydegården, Kratvej 9



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

Sæsonen starter den

3 oktober for svømning og aquabike og

5. september for alle øvrige hold.

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 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.

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.

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!

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

Første undervisningsdag:

3 oktober 2011 for svømning og aquabike.

5. september. 2011 **for øvrige hold.**

Sidste undervisningsdag:

26. maj 2012 for svømning og aquabike.

28. april 2012 **for øvrige hold.**

Efterårsferie: 17.-22. okt. 2011

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

Vinterferie: 13.-18. feb. 2012

Påskeferie: 2.-9. april 2012

St. Bededag: 4. maj 2012

Kr. Himmelfartsdag: 17. maj 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.maaloefivf.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, begynder (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, Georg, Marcel og Tue	600 kr.

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)	Grazyna A. Lewis	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.

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 (spindin)	Henrik Karlsen	900 kr.
303	Spinning 3	Torsdag	17:00 – 17:50	Gl. hal (spinnin)	Bjarne Christensen	900 kr.
304	Spinning 4	Torsdag	18:00 – 18:50	Gl. hal (spinnin)	Bjarne Christensen	900 kr.
305	Spinning 5	Lørdag	09:30 – 10:20	Gl. hal (spinnin)	Gitte Pedersen	900 kr.

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.

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.

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.

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)	Lørdag	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.

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.

Passivt medlemskab

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

MIF motion og livsstil

Effektfuld motion kombineret med gode råd til en lettere hverdag

Kunne du tænke dig at få effektfuld motion og samtidig få gode råd og idéer til ændring af din livsstil, så du får en sundere og lettere hverdag – fuld af energi? Så skal du melde dig til ”Motion og livsstil” i Måløv Idræts Forening!

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 ind i 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.

Tilmeld dig på www.maaloevif.dk – hold 251 under Voksengymnastik.

PS. Du er velkommen til en prøvetime!

MIF's svømmesæson er udskudt!

Desværre skal varmtvandskedlerne i Måløv Skoles svømmesal udskiftes, og arbejdet med dette sker i hele september måned.

Derfor er MIF nødt til at udskyde sæsonen for svømning og aquabike, således at vi starter den 3. oktober 2011 og slutter den 26. maj 2012 (altså en udskydelse på ca. en måned).

Vi beklager de gener dette måtte medføre for vores medlemmer, men det er den bedste løsning vi har kunnet finde og håber på jeres forståelse.

Og så går vi da helt givet ud fra at der med nye kedler er en passende varme i svømmesalen når vi starter – på gensyn til oktober!

OBS. Alle øvrige hold i MIF starter sæsonen som planlagt den 5. september.

Zumbatomic – små stjerner på 4 - 7 år

Lørdag den 17.09 slår Måløv Idræts Forening for første gang dørene op for Zumbatomic – Zumba for de små stjerner på 4 - 7 år!

Børn elsker at skrue op for musikken, danse og have det sjovt med vennerne!

Zumbatomic er god og sjov motion for de mindste, der har brug for at være aktive i deres hverdag for at sikre et optimalt grundlag for indlæring. Zumbatomic bidrager til, at dit barn forbedrer sin kropsbevidsthed og koordinations-evne samtidig med, at barnet nyder at bevæge sig til musik.

Undervisningen starter med en let opvarmning, hvorefter vi går i gang med at lære de fantastiske Zumbatomic trin. Ved dit barn for eksempel, hvordan en pingvin danser?

Som forældre er du velkommen til at vente udenfor, indtil vi til sidst har en overraskelse til jer!

Denne appetitvækker serveres lørdag den 17.09 kl. 11:15 – 11:55 i spejlsalen i Måløv gammel hal (Måløv Idræts-park, Måløv Hovedgade 48).

Det koster 25 kr. - tilmelding via MIF's hjemmeside www.maaloevif.dk (under Sæsonprogram og tilmelding, børnegymnastik).

Nyt i MIF: Parkour for piger og drengene fra 12 år

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 sæsonen 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:

Tilmeld dig på hjemmesiden www.maaloevif.dk eller kom ned og prøv i Måløv gammel hal – sæsonen starter onsdag den 7. september!

MIF kalender (pr. 1. september 2011)

2011

5. september	Sæson 2011/2012 starter
3. oktober	Svømmesæsonen 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	Jubilæumsfest
16. marts	Familiiegymnastik
2.-9. april	Påskeferie
14. april	Gymnastikopvisning
28. april	Sæsonen slutter
22. maj	Instruktørmøde
26. maj	Svømmesæsonen 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/AnneRichter-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

Klaus Hass
Tlf. 44 97 **80 85**

Skydebanen
Tlf. 29 17 88 61

**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



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

måløv sport

Redaktør:

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

Tlf: 44 97 16 70

Næste nummer af ***måløv sport***
udkommer 22. oktober 2011.

Stof skal være redaktionen i
hænde senest den 2. oktober
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.*