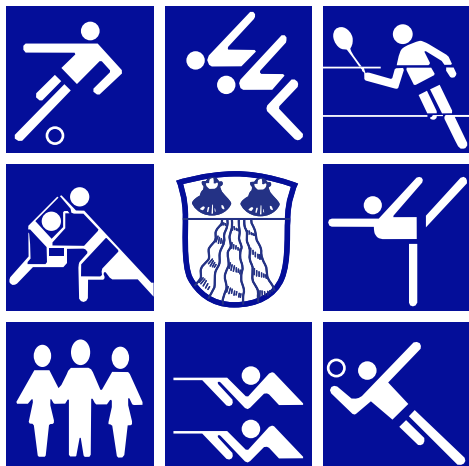




måløv sport

Medlemsblad for

Måløv Badminton Club

Måløv Boldklub

Måløv Idræts Forening

61. årgang

nr. 3

Juni 2012



Måløv Boldklubs eget U10 hold med deres flotte pokal.

MÅLØV BADMINTON CLUB



Formand: Karsten Friis

Tlf: 29 23 48 72, kfriis@kfriis.com

Kasserer: Birte Bachmann

Tlf. 53 80 05 38, birte@kfriis.com

Banefordeler: Karsten Friis

e-mail: mbc@maalov.dk

web: www.maalov.dk

Medlemstal: 545

JUBILÆUM – 40 ÅR

Måløv Badminton Club blev officielt stiftet den 10. februar 1972. Jubilæet blev fejret den 28. april sammen med klubmesterskaberne for voksne.

Der var reception kl. 12:30 i Gl. Måløvhal, hvor der var mulighed for en godbid og lidt til at slukke tørsten. Klubben er glad for at der kom så mange gæster; både klubmedlemmer, venner, sponsorer og samarbejdspartnere.

Klubben takker mange gange for alle de dejlige gaver.

Formanden og borgmesteren holdt tale, hvorefter nogle af MBC's talenter spillede



sammen og imod indbudte talentspillere fra Værløse. Senere gik jubilæumsarrangementet over i klubmesterskabets finalestævne. Dagen sluttede med den traditionelle klubfest i Cafeen i Ny Måløvhal.

Der var fuldt hus i Gl. Måløvhal - rigtig mange valgte at bruge denne lørdag til at fejre MBC, og det er vi i klubben alle meget glade for.

Læs den fulde beretning og se billederne fra en dejlig MBC dag på hjemmesiden.

UNGDOM

Klubmesterskab:

Måløv Badminton Clubs ungdomsafdeling afholdt deres Klubmesterskaber den 13. og 14. april 2012.

I år var tilslutningen så stor, at ungdomsudvalget valgte at opdele de fleste årgange i en A- og B-række. Det gav bedre mulighed for at matche spillernes niveau overfor hinanden, så både spiller og forældre fik nogle underholdende dage i Gl. Måløvhal. Efter kampene lørdag holdt vi fest om aftenen, med præmieuddeling, spisning og leg. Også i år blev den prestigefyldte Fairplay Pokal uddelt og spilleren, der blev kåret i år var Rasmus Zinck. Han fik bl.a. disse flotte ord med på vejen fra vores chefræner Patrick:

"Jeg har valgt en spiller, som måske kommer bag på de fleste. Han er ikke en, man lægger meget mærke til, til træningen, men hans adfærd afspejler, at han er en gentleman, hvilket sporten jo i høj grad handler om. Han er meget opmærksom på spillere omkring sig, og dem der ofte er udenfor, tager han med i træningen. Derudover har han på meget kort tid udviklet sig, og han er mødt trofast til træning siden sporten bed sig fast i ham"

Vinteren igennem er der blevet spillet holdkampe i U11 og da begge deltagende Måløv-hold klarede sig godt, modtog de stolte og glade invitationen til at deltage på DGI's Landsmesterskab for hold.



Landsmestre i Måløv

Således drog 2 friske og forventningsfulde U11 Måløv-hold lørdag den 24. marts af sted til Hedensted i Jylland, hvor de havde 2 rigtig sjove og hyggelige dage med skønt samvær og gode singler og doubler.

Frida, Jens, Adam og Andreas vandt guld i B-rækken i suveræn stil med 11 point (sølv fik 7 point og bronze 5 point) og således kan de nu kalde sig Landsmestre.

Melissa, Jonas, Emil og Mikkel spillede flot, kæmpede bravt og fik en flot 4. plads i A-rækken.

Stort tillykke til alle 8 spillere !!!



Ligeledes tillykke til træner Patrick, der også har fået overrakt en guldmedalje. Med hans talent, engagement og gode pædagogiske væsen har han bestemt en stor del af æren.

• Melissa: Vores tur til LM har været hyggelig. Vi har fået spillet en masse badminton mod nogle rigtig gode spillere. Vi har også hygget os sammen.

• Frida: Det var rigtig hyggeligt, fordi vi har det så godt og sjovt sammen.

• Jens: Det var rigtig lækkert på skolen, men der var en ting, der var dårligt: Vi kunne ikke sove på grund af at Kenneth snorkede

• Andreas: Vores tur har været: Sjov, lang, hård, udfordrende, god og det var en sjov lang køretur. Det var sjovt at vælte den blå madras.

• Adam: Det var sjovt at spille badminton og det var sjovt bare at være der. Vi havde det også rigtig sjovt i svømmehallen, hvor der var vipper og diskolys og et vikingebad med iskoldt vand. Det var også sjovt at spille kort i bilen og det var sjovt at løbe rundt og lege fangeleg på skolen sent om aftenen.

VOKSEN FÆLLESSPIL

MBC uge 17

Klubbens intense uge med liv, glæde, sved og tårer, alt i alt en flot uge for MBC klubmesterskab. Mange gode kampe og god stemning i hallen. Som altid hyggelige dage, men vi vil gerne være flere næste år. Et veloplagt dommerbord havde som altid styr på det hele, et stort tak dem.

Præmiemodtagerne MBC KM 2012

Singler

DS B 1 Inge Birthe Jensen

DS A 1 Karina Møller

HS B 1 Thomas Elsgaard

PLANTE OASEN



*Vi kan åbne
hede drømme!*

Man.-fre. kl. 9.00-17.30

Lør.-søn. kl. 9.00-16.00

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

HS A+ 1 Lars Østergaard
2 Søren Bo Larsen

Mix

MD B 1 Huyen Pham Quang Dang
2 Mia L. Madsen Michael Grøn
MD A 1 Annett Engblom Thomas Spange
MD A+ 1 Kate Lykke Jakob Bøye
2 Berit R. Qvist Kim Englund

Double

DD B 1 Inge Birthe Jensen Lene Juul
DD A 1 Bettina Juel Karina Møller
DD A+ 1 Berit R. Qvist Lisbeth Bø-
gild
HD B 1 Niels Ulbæk Finn Mathorne
HD A 1 Poul Egelund Thomas Spange
HD A+ 1 Lars Østergaard Claus Stamp
2 Kenneth Piper Kim Englund

Klubbens 40 år jubilæumsarrangement blev hyggeligt ved hjælp af en stor indsats af mange frivillige. Fint besøg med en nostalgisk tale af klubbens trofaste formand Karsten Friis, ... Ove E. Dalsgaard tog over, med hans erindringer om MBC... og lovede os en vedligeholdelse/renovering af hallen.

Opvisningskamp mellem to elite spillere fra Værløse, der spillede med to talenter fra vores ungdoms afd.

Videre prøvede også to af MBCs bedste senior spillere, at tage kampen op, men måtte på trods af massiv opbakning se sig slået med 21-12, 21-2, 21-4

Klubfesten lørdag aften, med stor deltagelse var meget vellykket.

En stor tak til festudvalget, for deres store indsats før, under og efter festen.

Årets fineste/vigtigste pokal blev uddelt..

Cafeteria Pokalen, i år yderst fortjent til Jan Munk som igennem mange år har tjent klubben trofast. En person der aldrig prøver at stille sig i forreste række, men altid er klar til at yde et arbejde og hjælpe til. Et stort tillykke til Jan.

Sommerspillet, som er hver onsdag kl. 19-? i GMH, har sidste spilleaften onsdag den

20. juni 2012. Der er endnu ikke afklaring på sommerspillet i august måned. I bedes holde jer opdateret via hjemmesiden.

Den ordinære sæson starter i uge 36, d.v.s. primo september. Det kan være relevant at holde sig opdateret via hjemmesiden, da der kan ske ændringer på holdene næste år. Hold øje med PBS opkrævninger/girokort.

Til sæson 2012 / 2013 er 5 mixhold og 1 herrehold under DGI Nordsjælland og 1 veteranhold under SBK.

til meldt, med kamp start til september 2012.

Jeg takker alle i udvalget plus Vagn Nielsen og Quang Dang, med mandag aften som speciale, for en rigtig god sæson, jeres altid flotte indsats omkring vagterne, imødetagelsen af nye medlemmer og oprydningen efter endt spil, i hallerne.

I MBC VFS udvalget har Maibritt Zaar og Stig Steensen Madsen valgt at stoppe, og en stor tak til dem, hvor vi forsat håber, at vi stadig ser jer i hallerne.

Vi byder velkommen til to nye i udvalget, Jacob Winthereik og Quang Dang, som begge er kendere af klubben.

ALT I GLAS

GLARMESTER

TERMORUDER · BUTIKSRUDE SERVICE
ALMINDELIG GLAS · SIKKERHEDSGLAS
SPEJLE · FORSIKRINGSSKADER

LARS JOHANSEN A-S

TELF. 44 65 46 26

WWW.LARSJOHANSEN.DK
MÅLØV VÆRKSTEDSBY 101

DØGNVAGT

Jeg takker ligeledes for en god og hyggelig sæson, og ønsker alle en rigtig god sommer, som forhåbentlig bliver varm og solrig. Jeg glæder mig til at se jer alle igen i den nye sæson..

På gensyn og sportig hilsen
Ole Thystrup

CAFETERIAPOKALEN

Denne vandrepokal uddeles hvert år til en person, som har ydet en ekstraordinær indsats for klubben. I år tilfaldt den Jan Munk for hans store arbejde for klubben gennem mange år. Jan har været medlem af



VFS-udvalgt siden 2004 og han er altid villig til at give en hånd med når det kræves.

SOMMERSPIL

Den ordinære sæson er nu slut for VFS og banespillere. Men igen i år er der sommerspil hver onsdag kl. 19 i Gl. Måløvhal. Sommerspillet er ikke så fast struktureret som almindelig voksen fællesspil. Det er op den enkelte spiller at organisere sine kampe.

Første spilledag den 2. maj og vi fortsætter frem til Sct. Hans.

GEBYR PÅ OPKRÆVNING

For at begrænse klubbens omkostninger til opkrævning af kontingent, indføres fra og med sæson 2012/13 gebyr på opkrævning via indbetalingskort på kr. 15,- pr. gang.

Hvis du vil undgå dette gebyr, skal du inden 10. juli oprette en betalingsaftale med MBC i din bank. Betaling via betalings-service er gratis. For at oprette en aftale skal du kende PBS nummer (02971682), Debitor gruppe (1) og dit medlemsnummer (fremgår af indbetalingskortet eller kan fås ved henvendelse til klubben).

E-MAIL ADRESSER

MBC vil vi gerne udnytte de muligheder elektronisk post giver. Det er f.eks. herigennem muligt hurtigt at meddele en ekstraordinær hallukning eller lignende direkte til de berørte medlemmer. I medlemsregisteret har vi allerede e-mail adresser på en del medlemmer, men mangler desværre stadig mange.

MBC har netop udsendt en e-mail til alle de medlemmer, som klubben har adresser på. Hvis du ikke har modtaget denne mail, så er det fordi klubben ikke kender din e-mail-adresse. Send i så fald en mail til mbc@maalov.dk, så vi kan registrere din mail-adresse.

J & E electric a/s.

Måløv Værkstedsbym 54 · 2760 Måløv

44 68 07 77 Aut. El-installatør

J

&

E

KONTINGENT 2012/2013

Du vil i slutningen af juli måned modtage opkrævning for sæson 2012/13. Den vil indeholde opkrævning for samme aktiviteter, som du var tilmeldt i sidste sæson. Hvis du ønsker at fortsætte disse aktiviteter uændret, skal opkrævningen blot betales senest 8. august. Har du ønsker om ændringer skal klubben kontaktes snarest – og senest 8. august. De medlemmer, som hverken har betalt eller på anden måde givet livstegn fra sig senest den 8. august vil uden videre miste deres spillemæssige rettigheder. Dette er særlig relevant for spillere på faste banetimer. Banetimer som efter 8. august på denne måde bliver ledige, vil uden videre blive tildelt andre interesserede.

DONATION

Skænket af
TUBORGFONDET

MBC har fået et fint fugtskab til opbevaring af bolde. Skabet er skænket af Tuborgfondet, og er placeret i depotrummet i Gl. Måløvhal. Udgiften til bolde er en af klubbens store omkostninger, og vi håber at skabet vil hjælpe til at reducere boldforbruget.

KALENDER

Aktiviteter

- 02. maj- Sommerspil om onsdagen
- 20. juni kl. 19 i Gl. hal
- 12. juni Sæsonafslutning ungdom
- 16. sep Intern VFS turnering

Aflysninger

- 31. maj Østerhøjhallen aflyst
pga. forårskoncert
- 14. juni Sæsonafslutning ungdom

Hår-rødderne

Måløv Hovedgade 65
2760 Måløv
Tlf.: 4466 4947



EL&TEKNIK
Carl Rasmussen EL A/S

Aut. el-installatør
Telegrafvej 8-10, 2750 Ballerup

Telefon 44 97 27 80
Døgnavgt

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
bras@dbusjaelland.dk

Økonomiansvarlig

Heidi Halberg
Tlf. 21 41 74 04
heidihalberg@hotmail.com

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 nærmer afslutningen sig for fodboldturneringen, traditionen tro afholdes der stor afslutningsfest, hvor alle er meget velkomne. Der vil syde af fodbold stemning, kampe, pokaloverrækkelse og masser af hygge hele dagen den 16. juni 2012

Flere hold vil dog fortsat træne i løbet af sommeren, kontakt da træner for at høre, hvornår de enkle hold holder ferie. Ellers starter turneringen op igen medio august. Du kan dog til en hver tid, indmelde dig i Måløv Boldklub, kontakt træneren på det ønskede hold, via vores hjemmeside under "træner" for at høre om der er plads. HUSK dog at børne- og ungdomshold til august alle rykker en række op. Du har så lov at træne med 1 mdr. inden du selv via hjemmesiden, tilmelder dig.

Det har været et godt forår i Måløv Boldklub med masser af aktiviteter, som startede med Pigeraketten den 12. april, som

var besøgt af over 80 piger i alderen 8-12 år. Vejret var endnu engang med os. Ingen regn. Kun dejlig solskin. Det hele startede med rumrejsen i den store raket. Og derefter var det bare i gang med at prøve kræfter med planeterne. Pigerne gik på med krum hals på alle øvelserne, så det var en ren fornøjelse. Og rumvæsnerne var bare de flinkeste og rareste rumvæsner.

Hele arrangementet sluttede kl. 20. med gaver og diplomer til alle de deltagende piger. Og et tak for kampen til alle rumvæsnerne. Pigeraketten er efterhånden blevet en fast del af forårssæsonen i MB, som bliver bakket godt op af trænere og forældre. Så pigerne hvert år får en god og sjov oplevelse med dette vidunderlige spil.

Så havde vi Store Bededags stævne den 4. maj, med knap 70 hold, fra U5 til U10. Endnu en dag med dejlig vejr og et stadion fyldt med fodboldglade børn og forældre, vi havde godt salg i vores boder og trods det store arbejde, både før og efter, for de mange frivillige både bestyrelse men også forældre og træner, kan vi nu glæde klubben med et pænt overskud og ikke mindst, var det vores eget U10 hold der løb med en af de flotte pokaler. Et rigtigt godt stævne, som vi gentager i 2013.

Den 11.-13. maj, havde vi så DBU's mikroskole, her var alt meldt udsolgt flere måneder inden og vi kunne igen fylde vores grønne plæner med små fodboldglade børn og deres forældre, hvor er det dejligt at være en del af Måløv Boldklub, vi har så mange glade spiller, og vil gøre alt hvad vi kan, for at gøre Måløv Boldklub til en endnu bedre klub.... Men vi mangler hænder... Vi mangler frivillige, der vil gå ind som træner, gå ind i ungdomsarbejdet med de mange opgaver der ligger her, ja vi mangler dig!! Så selv om du ikke syntes du ved ret meget om fodbold, så kan vi sagtens finde opgaver til dig, der er altid brug for flere hænder. I Måløv Boldklub skal vi

lave det hele selv, gøre rent, planlægge aktiviteter, en masse administrative og praktiske opgaver, ja rigtigt meget som man ikke behøver vide en masse om fodbold, for at kunne vare tage og ved du noget om fodbold eller holder du bare af, at arbejde med børn, kan vi altid finde et hold, der kan bruge en træner, så kunne du tænke dig at blive frivillig, så kontakt formanden Brian Rasmussen: 22 14 21 08

Vi har også i foråret nået endnu en omgang ONE TOUCH, et pigeakademi, som startede som et tilbud, vi i Måløv Boldklub fik sidste år. Vi prøvede at det stille op, et gratis tilbud til alle vores pigespillere, med ekstra træning hver søndag, hvor Richard kom sammen med dygtige medhjælpere og trænede vores piger og rustede vores trænere. For at styrke udviklingen af vores pigespillere har vi igen lavet aftale med One Touch Pigeakademiet, der nu har kørt frem til 10. juni 2012 og starter op igen medio august, se nærmere på hjemmesiden.





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




One Touch har dog et kontingent på 200 kr. pr. spiller om året (20 x træning) fra foråret af, hvor Måløv Boldklub har besluttet at betale dette for vores medlemmer. Træningen vil ske igen 10 søndage efter sommerferien og der er stadig plads til nye piger i alle aldre, også for de piger der ikke er medlem i Måløv Boldklub er naturligvis også velkommen, dog til normal pris, 100 kr. efter ferien.

Tilmelding under "hold tilmelding" på klubbens hjemmeside, ønsker du at høre nærmere og kom på ekstra træning, så kontakt Heidi Halberg. Vil du læse mere om ONE TOUCH, kan du se på deres side: <http://www.onetouch.nu/flx/ballerup/>

Så har Måløv Boldklub, åbnet shop på vores hjemmeside, hvor TWO FOR ONE bogen 2012, vores nye superlækre vin, merchandise af huer, halstørklæde og kasketter kan købes. Endvidere kan du nu også købe klubbetøj/træningstøj, hvilket du dog selv skal bestille hos Sportigan i Ballerup Centret.



Træningsdragt :til børn 425 kr.
og voksen 475 kr.
Træningssæt tee/shorts 325 kr. alle str.
Grusbane sæt 375 kr.alle str.
Alt bliver leveret med klub-emblem i stof
og navn på ryggen.

Måløv Boldklub ønsker dig en rigtig dejlig sommer og på gensyn på græsset.



Måløv Idræts Forening

Formand:

Uffe Mortensen
Tlf: 44 65 15 61
Mobil 23 90 83 87
E-mail:
formand@maaloevif.dk



Kasserer:

Ulla Jørgensen
Tlf. 44 65 20 93
E-mail: kasserer@maaloevif.dk
www.maaloevif.dk

Medlemstal: 960

Måløvhallerne og Idrætsparken
Måløv Hovedgade 48

Østerhøjhallen, Klakkebjerg 4
Hedegårdshallen, Magleparken 8

Måløv Skole svømmesalen
Kratvej 14

Brydegården, Kratvej 9

SÆSON 2012 – 2013

Så blander Måløv Idræts Forening op for endnu en sæson – nummer 41 i rækken. Læs her om gymnastik, Zumba, svømning, yoga, Qi Gong, spinning og dans – og se mange flere detaljer på www.maaloevif.dk

Nyt i år!

**Flere børnehold, Zumba for børn,
TV-dans for større børn, og
familiegymnastik hver fredag**

**Labooca for de seje, Zumba med
mindre fart, powerhoop, mere
yoga og mere Qi Gong**

**Flere svømmehold for børn og
voksne, og Aqua Zumba**

Tag en rask beslutning - meld dig til et eller flere hold inden der bliver overtegnet! Der er tilbud til ALLE uanset køn og alder,

du får motion og mulighed for at 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 "Sæsonprogram og tilmelding", hvor der er yderligere beskrivelser af holdene. Her kan du straks se om der er plads på de enkelte hold, og din tilmelding registreres umiddelbart. Er der ikke plads på et hold kan du komme på venteliste, og vi kontakter dig hvis der bliver en ledig plads.

Alternativt kan tilmelding ske på en af følgende måder:

- Ved giro (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 21. 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. Adresser på haller og sale findes på hjemmesiden - eller de kan oplyses af kontaktpersonerne. Sæsonen starter den 3. september 2012 og slutter den 20. april 2013 – der undervises ikke i skoleferier og på helligdage. Alle priser er for hele sæsonen.

Der kan forekomme aflysninger uden erstatning.

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: Du kan ved tilmelding eller på hjemmesiden abonnere på MIF's elektroniske nyhedsbrev.

MIF siger tak for sæson 2011 – 2012!

Sæson 2011 – 2012 er slut, og vi håber at alle medlemmer har haft en god oplevelse – hvad enten de har deltaget i gymnastik, svømning, spinning, dans, yoga eller Qi Gong.

MIF siger tak for sæsonen til medlemmerne, til vores energiske instruktører og hjælpeinstruktører, og til alle jer som har stillet op når vi havde behov for frivillige hjælpere.

Og et forhåbentligt på gensyn til sæson 2012 – 2013. Sæsonprogrammet er på plads, og det er allerede nu muligt at sikre sig en plads på favoritholdet – se andetsteds i bladet.

God sommer til alle!

Kontaktpersoner:
Se MIF's hjemmeside:
www.maaloevif.dk

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



mac_{aps}

Måløv Auto Center ApS

- Afleverings/afhentningsordning
- Autoreparationer - alle mærker
- Pladearbejde - forsikringskader
- Auto - elektro
- Reservedele og ekstraudstyr
- Dæk, udstødningsspecialist
- Aut. MONROE støddæmper forhandler

ALT ARBEJDE MED GARANTI

Måløv Værkstedby 65
Tlf. 44 68 15 55
e-mail: ole@mac-aps.dk

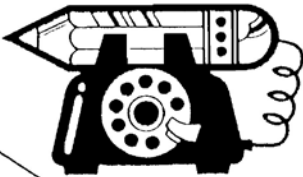
Ballerup Bladet

-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



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	Måløv ny hal	Karina Blomberg, Anne-Sofie Lund	600 kr.
102	Krummer 2 (piger/drenge 1 - 3 år)	Onsdag	17:00 – 17:50	Østerhøjhallen	Endnu ikke fastlagt	600 kr.
103	Krummer 3 (piger/drenge 3 - 4 år)	Mandag	18:00 – 18:50	Måløv ny hal	Karina Blomberg, Anne-Sofie Lund	600 kr.
104	Krummer 4 (piger/drenge 3 - 4 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Østerhøjhallen	Endnu ikke fastlagt	600 kr.
105	Spilopper (piger/drenge 1 - 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Endnu ikke fastlagt	650 kr.
106	Sjov gymnastik for hele familien (piger/drenge 3 - 6 år)	Fredag	17:30 – 18:30	Østerhøjhallen	Helle Christensen	600 kr.
111	Turbofræsere 1 (piger/drenge 4 - 5 år)	Mandag	17:30 – 18:20	Østerhøjhallen	Helle Christensen	600 kr.
112	Turbofræsere 2 (piger/drenge 4 - 5 år)	Onsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Helle Christensen	600 kr.
113	Fars lopper (piger/drenge 4 - 6 år)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Endnu ikke fastlagt	800 kr.
121	Bøllebobber (piger/drenge 6 - 7 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Helle Christensen	600 kr.
125	Zumbatomic (piger/drenge 6 - 10 år)	Lørdag	10:00 – 10:50	Måløv spejlsal	Tulay Aydemir	600 kr.
131	Springfiduser, begyndere (piger/dr. fra 6 år)	Tirsdag	16:30 – 17:20	Måløv gl. hal	Sanne K. Dall	600 kr.
132	Springfiduser, øvede (piger/drenge fra 7 år)	Tirsdag	17:30 – 18:50	Måløv gl. hal	Sanne K. Dall	850 kr.
141	MTV-dance 1 (piger/drenge 6 - 9 år)	Torsdag	16:15 – 17:05	Måløv spejlsal	Nana Zaar, Tanja Moldrup	600 kr.
142	MTV-dance 2 (piger/drenge 9 - 12 år)	Torsdag	17:10 – 18:00	Måløv spejlsal	Tanja Moldrup	600 kr.
143	MTV-dance 3 (piger/drenge fra 12 år)	Torsdag	18:05 – 18:55	Måløv spejlsal	Tanja Moldrup	600 kr.
151	Parkour (piger/drenge fra 12 år)	Onsdag	18:00 – 19:45	Måløv gl. hal	Team Parkour	850 kr.

Krummer 1, 2 (hold 101, 102): 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 3, 4 (hold 103, 104): 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.

Spilopper (hold 105): 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!

Sjov gymnastik for hele familien (hold 106): Er I en familie, så kom glad til en times god gymnastik, hvor der er motion for alle fra I kommer til I går hjem. Prisen er pr. barn 3 – 6 år, voksne og større søskende uanset antal deltager uden separat betaling.

Turbofræsere 1, 2 (hold 111, 112): Hvis du er 4 – 5 år og interesseret i gymnastik med fuld fart på og med lege samt redskaber med forskellige sjove udfordringer, så er Turbofræsere lige noget for dig.

Fars lopper (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.

Zumbatomic (hold 125): Zumba i børnehøjde. Går du i 1.-5. klasse og kan du godt lide at danse, så er holdet lige noget for dig! For det er smadder sjovt at danse Zumbatomic. En Zumbatomic-time er en fest pakket med høj energi og bør-

nevenlige koreografier - en sjov og struktureret måde at motionere på.

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 færdigheder, og vi skal stå på hænder, lave rulninger, vejrmøller og andet sjovt. På holdet for øvede vil vi også tage fat på spring med større sværhedsgrad såsom kraftspring, araber-spring, 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.

MTV-dance 1, 6 – 9 år (hold 141): Danseholdet for alle jer som elsker at bevæge jer til musik og samtidig have det sjovt! Så hvis det lyder som dig - så kom og dans med os. Vi skal bruge en masse energi til god musik og få smilet frem. Vi danser til den fedeste musik og som de gør i fjernsynet. Vi vil indlære serier tilpasset jeres niveau, som vi kan vise til opvisningen i foråret.

MTV-dance 2, 9 - 12 år (hold 142): Hvis du elsker at danse og have det sjovt, så er dette hold lige noget for dig. Vi danser til den fedeste musik og lære at danse som de gør i musikvideoerne. Vi skal 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 danse så som funk, ballet og hiphop.

MTV-dance 3, fra 12 år (hold 143): Er du over 12 år, elsker at danse og have det sjovt? Så er dette hold noget for dig! Vi skal danse til den fedeste musik, lære nye trin, lave serier og blive dygtigere til at bevæge os. Hver gang sætter vi flere trin på, så vi får serier, som vi kan vise til opvisningen i foråret. Vi vil bruge et par træninger til andre danse så som funk, ballet og hiphop.

Parkour, fra 12 år (hold 151): Parkour er en af de sejeste sportsgrene. Det handler reelt om at komme fra ét sted til et andet så hurtigt som muligt, mens man bruger de elementar man ser omkring sig. Du bliver 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 skal du lære grundprincipperne, og 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	Måløv ny hal	Jette Clausen	650 kr.
211	Bevæg dig glad (M/K)	Mandag	20:00 – 20:50	Måløv ny hal	Jette Clausen	650 kr.
212	Aerobic/Workout (M/K)	Mandag	17:15 – 18:05	Brydegård (Loen)	Annette Ruggeri	650 kr.
221	Zumba Fitness 1 (M/K)	Mandag	18:30 – 19:20	Østerhøjhallen	Tulay Aydemir	650 kr.
222	Zumba Fitness 2 (M/K)	Tirsdag	20:30 – 21:20	Måløv spejlsal	Sandra Nielsen	650 kr.
224	Zumba Toning (M/K)	Torsdag	20:00 – 21:20	Hedegårdshallen	Grazyna A. Lewis	875 kr.
225	Zumba Gold (M/K)	Lørdag	09:00 – 09:50	Måløv spejlsal	Tulay Aydemir	650 kr.
227	Laboooca (M/K)	Mandag	19:30 – 20:20	Østerhøjhallen	Tulay Aydemir	650 kr.
231	Gymnastik dag (M/K) – med afspænding	Fredag	10:30 – 11:40	Måløv barfodssal	Lisser B. Johnsen	850 kr.
232	Gymnastik dag (M/K) – uden afspænding	Fredag	10:30 – 11:20	Måløv barfodssal	Lisser B. Johnsen	650 kr.
241	Powerhoop og ball-stik (M/K)	Onsdag	19:00 – 20:00	Østerhøjhallen	Stine Jeppesen	650 kr.
281	Pensionistgymnastik (M/K)	Tirsdag	10:45 – 11:45	Brydegård (Loen)	Ketty Rasmussen	500 kr.
296	Gå frit til voksengymnastik, udvidet – på hold 201, 211, 212, 231, 232 og 241					1100 kr.

Motion for rigtige mænd (hold 201): Alle kan være med. Vi arbejder hele kroppens muskelgrupper igennem. Der afsluttes med afspænding og udstrækning. Gymnastikken bliver afvekslende med styrke- og konditionstræning, intervaltræning, og brug af forskellige småredskaber – kort sagt ”sved på panden”.

Bevæg dig glad (hold 211): Holdet er et mix af glad og frisk motion hvor vi arbejder hele kroppen igennem. Vi arbejder med kondition, styrke, smidighedstræning og får sved på panden med et smil på læben, efterfulgt af en grundig udstrækning og evt. afspænding. 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. ”Affjedrende” fodtøj og behageligt tøj anbefales – og husk vandflasken!

Zumba Fitness 1, 2 (hold 221, 222): Zumba som motionsform er fra 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 dansekundskaber, bare lyst og mod på konditionstræning til de latinske rytmer - så lover vi til gengæld masser af god musik og godt humør!

Zumba Toning (hold 224): Zumba Toning er den velkendte Zumba kombineret med ekstra styrketræning - ved brug af små vægte, såkaldte Toning Sticks (findes i træningslokalet), øger man belastningen under træningen og strammer kroppen op. Det er en forudsætning, at du kender Zumba og kan de grundlæggende trin, da det er det, der bygges videre på.

Zumba Gold (hold 225): Henvender sig til danseglade voksne - i alle aldre - som synes at tempoet på et almindeligt Zumba-hold er lige i overkanten. På Zumba Gold kan alle være med! Tempoet og trinene er lidt langsommere, koreografiene mere enkle, der er fokus på at skåne f.eks. knæ og hofter, og der er korte pauser mellem sangene.

Laboooca (hold 227): Et helt nyt fitnessprogram som står for Latin Bootcamp; en super energisk time, hvor slag, spark og sensuelle bevægelser laves i takt til musikken. Laboooca hen-ter bl.a. inspiration fra kampsportsbevægelser og latinamerikanske danse, og giver dig en super kondi!

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

Powerhoop og ball-stik (hold 241): På dette hold kan du kombinere to forskellige træningsformer, som især vægter træning af din talje og korsetmuskler, hvilket hjælper til at få flad mave og stærk lænd. Powerhoop'en er en hulahop-ring med vægt. Du vil få grundig instruktion for at forebygge skader.

Ball-stik bolden er det perfekte redskab til at trimme hud og krop. Huden masseres, og dine muskler styrkes. Ball-stik forbedrer din balance, og er en stor udfordring for kroppen, men samtidig er det sjovt, da bolden gør at du ”glemmer” at du styrketræner.

Medbring tætsiddende tøj og powerhoop. Ball-stik bolde er til stede i træningslokalet. Powerhoops fås i forskellig vægt: 1,7 kg passer til de fleste. 1,5 kg for dig som vejer mindre end 60 kg – eller hvis musklerne i din mave og lænd ikke er så stærke, og du nemt får blå mærker. 2,2 kg er til meget øvede powerhoop brugere.

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 gym-nastikdragt, kom som du er og tag et par hjemmesko med.

Gå frit til voksengymnastik (hold 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.

Yoga og Qi Gong (M/K)

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
401	Yoga 1 (M/K)	Torsdag	08:30 – 10:20	Brydegård (Loen)	Pia Nielsen	1500 kr.
402	Yoga 2 (M/K)	Torsdag	16:00 – 17:50	Brydegård (Loen)	Therese Marquard	1500 kr.
403	Yoga 3 (M/K)	Torsdag	18:00 – 19:50	Brydegård (Loen)	Therese Marquard	1500 kr.
404	Yoga for ryg/skuldre/nakke	Tirsdag	16:30 – 18:00	Brydegård (Loen)	Lis Angel Larsen	1125 kr.
411	Medicinsk Qi Gong, begyndere	Mandag	18:15 – 19:05	Brydegård (Loen)	Anna M. Torring	650 kr.
412	Medicinsk Qi Gong, øvede	Mandag	19:15 – 20:05	Brydegård (Loen)	Anna M. Torring	650 kr.

Yoga er verdens ældste teknik til afspænding af krop og psyk, 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. Alle kan deltage – både mænd og kvinder. Påklædning: Løstsiddende tøj. Medbring et håndklæde samt et tæppe.

Yoga 1 (hold 401): Få en god start på dagen med yogaens gode virkning på krop og sind! Vinyasa-yoga foregår som udgangspunkt i et flow, hvor den ene stilling naturligt efterfølges af den næste. Stillingerne er afpasset det tidlige tidspunkt, hvor kroppen endnu ikke er så vågen og smidig som senere på dagen. Vi begynder meget passende med Solhilsener, som langsomt varmer kroppen op. Desuden vil der indgå åndedrætsøvelser og afspænding.

Yoga 2, 3 (hold 402, 403): Som udgangspunkt er indholdet det samme på disse to hold, og i sæsonens løb planlægges så hvad der skal arbejdes med på de enkelte hold, så alle får mest muligt ud af undervisningen.

Yoga med fokus på ryg, skudre og nakke (hold 404): Opdag din indre kerne(muskulatur). Lær at spænde op og spænde af de helt rigtige steder. Træningen er rolig og opmærksom, med detaljerigdom og interesse for grundlæggende principper til at skabe og bevare sund holdning. Underviseren vægter afspænding af lændområdet, bækkenbundens betydning

Mavedans og Line dance

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
701	Mavedans, øvede	Onsdag	18:00 – 19:40	Hedegårdshallen	Regitze Rugholm/ Tina Rasmussen	1150 kr.
702	Mavedans, begyndere/let øvede	Tirsdag	19:00 – 20:20	Måløv spejlsal	Susan Wohlenberg	925 kr.
711	Line dance, øvede (M/K)	Torsdag	19:00 – 20:00	Måløv spejlsal	Jeannette Rosenbäck	700 kr.
712	Line dance, begyndere (M/K)	Torsdag	20:10 – 21:10	Måløv spejlsal	Jeannette Rosenbäck	700 kr.

Mavedans (hold 701, 702): Gå til mavedans – få øget din kropsbevidsthed, og lær at bevæge dig på en smuk og yndefuld måde. Orientalisk dans – populært kaldet mavedans – er en sund motionsform. Du får rørt alle kroppens muskler, også lattersmuklerne. Du får en flot holdning og smidighed i hele kroppen. Mavedans er for kvinder i alle aldre og størrelser.

Begyndere/let øvede: For dig, der har lyst til at prøve kræfter med mavedansen eller har danset op til tre år. Det er en verden af kvindelighed, flotte bevægelser, livsglæde og dejlig musik. Mavedans kan danses af alle, og vi vil arbejde med kropsbevidsthed og balance i undervisningen samt de grundlæggende bevægelser og trin. Der arbejdes med variationer og kombinationer. Undervisningen vil derudover også introducere andre aspekter af dansen såsom stilarter. Der afsluttes med koreografi.

Øvede: Dette hold er for dansere, som er mere sikre i grundtrin og bevægelser, som kan bevæge sig frit

for en sund ryg, og væsentligheden af åndedræt og nærvær gennem hele undervisningen.

Medicinsk Qi Gong efter Biyunmetoden (hold 411): Jichu Gong – trin 1. Afslapning, bløde bevægelser, bevidst koncentration rettet mod den fysiske krop, og et naturligt åndedræt er alt der skal til for at få et bedre velvære i krop, sind og sjæl, med mere overskud til hverdagen og livet. I østen har de i årtier trænet Qi Gong og ved daglig og regelmæssig træning forebygget og lindret sygdomme og lidelser som højt og lavt blodtryk, astma, stresstilstande og spændinger, stive led, muskelsmerter og meget mere. Hvis de kan – så kan vi også!! Biyunmetoden er baseret på en helhedsopfattelse af mennesket. Den menneskelige krops energi er forbundet med himlens og jordens energi. Ved regelmæssigt træning opbygges kroppens energi stødt og roligt, samtidig med at evnen til at modtage energien fra naturen, jorden og himlen udvikles. Alle kan deltage – mænd og kvinder. Påklædning: Løstsiddende tøj. Udgift til CD 75 kr.

Medicinsk Qi Gong efter Biyunmetoden (412): Dong Gong – trin 2. Trin 2 er en træning med dybere sundhedseffekter, der forbedrer livskraften (Qi) yderligere og skaber en stadig større styrkelse af balance i krop og sjæl. Forudsætning for at kunne deltage på holdet er at man har taget Jichu Gong – trin 1. Påklædning: Løstsiddende tøj. Udgift til CD 75 kr.

hen over gulv og orientere sig under dansen. Et vist kendskab til trin, rytmer og stilarter forudsættes. Vi vil i undervisningen fokusere på musikforståelse samt teknisk præcision og personligt udtryk. Vi vil arbejde med både improvisation og koreografi. På holdet for øvede underviser Regitze Rugholm i efteråret 2012 og Tina Rasmussen i foråret 2013.

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	Måløv gl. hal	Henrik Karlsen	900 kr.
302	Spinning 2	Tirsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Henrik Karlsen	900 kr.
303	Spinning 3	Torsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Bjarne Christensen	900 kr.
304	Spinning 4	Torsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Bjarne Christensen	900 kr.
305	Spinning 5	Lørdag	09:30 – 10:20	Måløv gl. hal	Henrik Karlsen	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

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
532	Mor og barn 1 (fra 3 år)	Onsdag	17:20 – 17:50	Måløv Skole	Irene Dahl	700 kr.
541	Mor og barn 2 (fra 3 år)	Torsdag	17:15 – 17:45	Måløv Skole	Hanne Christiansen	700 kr.
521	Far og barn (fra 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	700 kr.
542	Piger, begyndere	Torsdag	17:50 – 18:20	Måløv Skole	Cecilie Olander	550 kr.
522	Drenge, begyndere	Tirsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	550 kr.
531	Piger/drenge, begyndere	Onsdag	16:45 – 17:15	Måløv Skole	Irene Dahl	550 kr.
543	Piger, begyndere/let øvede	Torsdag	18:25 – 18:55	Måløv Skole	Cecilie Olander	550 kr.
523	Drenge, begyndere/let øvede	Tirsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	550 kr.
533	Piger/drenge, begyndere/let øvede 1	Onsdag	17:55 – 18:25	Måløv Skole	Irene Dahl	550 kr.
551	Piger/drenge, begyndere/let øvede 2	Fredag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Cecilie Olander	550 kr.
544	Piger, let øvede/øvede	Torsdag	19:00 – 19:30	Måløv Skole	Cecilie Olander	550 kr.
524	Drenge, let øvede/øvede	Tirsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	550 kr.
534	Piger/drenge, let øvede/øvede 1	Onsdag	18:30 – 19:00	Måløv Skole	Irene Dahl	550 kr.
552	Piger/drenge, let øvede/øvede 2	Fredag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Cecilie Olander	550 kr.
545	Piger, øvede	Torsdag	19:35 – 20:20	Måløv Skole	Cecilie Olander	750 kr.
535	Piger/drenge, øvede	Onsdag	19:05 – 19:50	Måløv Skole	Irene Dahl	750 kr.

Mor/far og barn (hold 532, 541, 521): Kunne du tænke dig at tilbringe tid sammen med dit barn i vandet? På disse hold handler det først og fremmest om tilvænnning til vandet. Vi leger en masse lege, bruger de forskellige redskaber flittigt til en masse forskellige øvelser, og vi øver bevægelserne i crawl og rygcrawl. Mor/far er et redskab for barnet, og skal derfor med i vandet. Ved tilmelding angives barnets navn og fødselsdag.

Børn, begyndere (hold 542, 522, 531, 543, 523, 533, 551): Kunne du tænke dig at lære at svømme? På dette hold leger vi en masse forskellige lege. Gennem legene øver vi forskellige færdigheder som man har brug for at kunne i vand - at dykke, flyde, glide og vejtrækning, og samtidig øver vi bevægelserne i crawl og ryg crawl. Vi kalder os Blæksprutter! PS! Af hensyn til undervisningen og sikkerheden er det vig-

tigt, at barnet er begyndt i skole når sæsonen starter.

Børn, let øvede (hold 543, 523, 533, 551, 544, 524, 534, 552, 535): 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 544, 524, 534, 552, 545, 535): Vi kalder os Hajer! Du kender til crawl og rygcrawl, og vi arbejder videre med de øvrige svømmearter. Vi lærer og øver vendinger, bryst- og rygsvømning samt dykning – og så er der også plads til leg!

Bemærk at der på hold 535 og hold 545 er 15 minutters ekstra undervisning – for dem som vil lidt mere.

Svømning, damer/herrer

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
611	Damer 1, motion	Mandag	16:30 – 17:00	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	700 kr.
636	Damer 2, motion	Onsdag	19:50 – 20:20	Måløv Skole	Irene Dahl	700 kr.
646	Damer 3, motion	Torsdag	20:20 – 20:50	Måløv Skole	Cecilie Olander	700 kr.
625	Herrer, motion	Tirsdag	19:15 – 19:45	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	700 kr.
612	Vandaerobic damer, low power	Mandag	17:00 – 17:45	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	850 kr.
613	Vandaerobic damer, high power	Mandag	17:45 – 18:30	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	850 kr.
661	Aqua Zumba, damer	Lørdag	11:15 – 12:00	Måløv Skole	Tulay Aydemir	850 kr.

Svømning, damer/herrer (hold 611, 636, 646, 625): 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 svømmearter - og disse hold er også for dem som vil starte helt forfra.

Vandaerobic, damer (hold 612, 613): 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 ved 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!

På low power holdet kan alle være med – pulsen kommer op, men i et anstændigt tempo. High power holdet er for dem hvor det skal gå rigtig stærkt, og hvor pulsen kommer op i lang tid.

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 er 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 velkommen til at deltage i foreningens mange arrangementer!



**Kirkens
genbrug**

MÅLØV HOVEDGADE 63
Tlf. 44 66 66 85

Lindebjerg
car parts

Lindebjerg
racing

Måløv dæk
center

Måløv Hovedgade 100 - 2760 Måløv
Tlf. 3886 7600 - 4466 0008
www.lindebjerggracing.dk

Dæk og AutoService

alle mærker

Måløv Dækcenter



Autoriseret

SPH VVS & KLOAK ^A/_S

www.sph.dk

Døgnservice

44 97 13 53



TOYOTA I MÅLØV

Måløv Byvej 7
2750 Ballerup
Tlf. 44 97 21 70

- hvor
tilfredserne
mødes!



Klippe- kælderen 67

v/ Tina Darlie Schmidt
Tidsbestilling – Pensionstrabat

44 68 12 11

Måløv Hovedgade 67 – 2760 Måløv

Måløv
Køreskole

Ole Knudsen

Måløv Hovedgade 57, 1.
2760 Måløv

Tlf. 23 28 47 75

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



Tlf. 44 61 60 23

www.njors.dk * njors@njors.dk

*Maden, Servicen, Telte, Borde
& Stole, Duge, Jukeboks, Fadøl,
Hoppeborg, Pølsevogn, Slush-ice,
Isterninger, Softice-maskine*

NJOR'S Smørrebrød i Måløv

*Håndlavet pænt smørrebrød,
håndmadder*

*festsmørrebrød, platter, kolde borde,
festmenuer, lune retter og sandwich*

Liljevangsvej 6 * 44 97 12 40

man-fre 7-16 - lør-søn efter aftale

måløv sport

Redaktør:

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

Tlf: 44 97 16 70

Næste nummer af **måløv sport**
udkommer den 7. august 2012.

Stof skal være redaktionen i
hænde senest den 15. juli 2012.

E-mail: grete@plums.dk

Oplag: 3.600 ekspl.