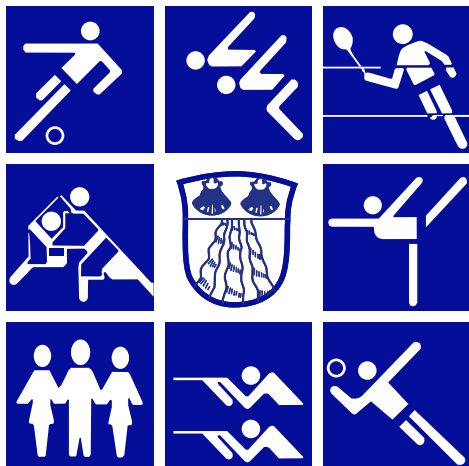




måløv sport

Medlemsblad for

Måløv Badminton Club

Måløv Boldklub

Måløv Idræts Forening

61. årgang

nr. 4

August 2012



"Så kæmpede vi igen mod hinanden og (mest) mod os selv, da øvelserne til Idrætsmærket blev gennemført – hele 24 klarede de barske krav og har fået overrakt mærker og diplomer.."

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

Der er udsendt mail til alle spillere i fællesspillet. Vi har i udvalget ændret lidt på holdene for at optimere spillet, så der alle dage forhåbentligt vil være fyldt i halerne uden for mange oversiddere. Dette både for spillernes skyld, men også for banesætterne, da det er nemmest at sætte baner i en fyldt hal.

I bedes tjekke, hvilket hold I er placeret på, og I bedes respektere dette og give det en chance, med mindre I har meget vægtige grunde, og da bedes I kontakte undertegnede.

Med sportlig hilsen Ole Thystrup

ÅBENT HUS

Klubben afholder åbent hus onsdag den 22. august 2012 fra kl. 19 hvor der vil være åbent for alle, så ta' din familie, nabo eller kollegaer med ned i Gl. Måløvhal, hvor der vil være mulighed for at spille, og møde nogle af klubbens medlemmer og ledelse.

SOMMERSPIL

Den ordinære sæson for VFS og banespillere starter per 1. september. Men igen i år er der sommerspil i august måned onsdag den 15., 22. og 29. 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.

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 fremover vil undgå dette gebyr, skal du 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).

SÆSONSTART 2012/2013

Sommerferien nærmer sig sin afslutning og MBCs forskellige afdelinger starter op således:

Ungdom	mandag d. 13. aug
Miniton	torsdag d. 6. sep
Senior	tirsdag d. 14. aug
Voksen fællespil	mandag d. 3. sep
Fast banetimer	mandag d. 3. sep.

KONTINGENT 2012/2013

Opkrævning for sæson 2012/13 er udsendt i slutning af juli. Den indeholder 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.

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.

KALENDER

Aktiviteter

16. sept. Intern VFS turnering



VOKSEN FÆLLESSPIL

Vigtig meddelelse

Sommerspillet onsdag den 8. august 2012 er desværre aflyst, pga. manglende hal i lokalområdet.

Første sommerspilsaften er onsdag den 15. august 2012 fra kl. 19.00

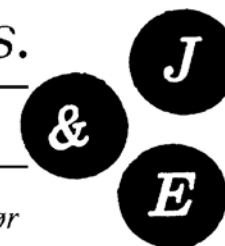
Klubben afholder åbent hus onsdag den 22. august 2012 fra kl. 19, hvor der vil være åbent for alle, så ta' din familie, nabo eller kollegaer med ned i Gl. Måløvhal, hvor der ville være mulighed for at spille og møde nogle af klubbens medlemmer og ledelse.

Den ordinære sæson starter i den første uge i september, uge 36.

J & E electric a/s.

Måløv Værkstedby 54 · 2760 Måløv

44 68 07 77 Aut. El-installatør



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:

Stilling ledig

www.mb-boldklub.dk

Medlemstal: 450

Den 16. juni 2012 holdt Måløv Boldklub traditionen tro, afslutnings fest. En rigtig dejlig dag hvor alle fra de små årgange fik medaljer og på de ældre årgange fik uddelt vandrepokal på hver årgang, samt flid, fidus og fremgangspokaler til hvert hold.

Klubben uddeler hvert år en fælles pokal til årets træner/leder. I år var det Christina Holst Nielsen der modtog årets træner lederpokal. Christina har siden barn selv spillet i klubben, men grundet knæoperation har hun ikke kunne spille det sidste år, men stadig haft kontakt til holdet, samt deltaget socialt med klubbens herre senior.

Christina har gennem flere år fungeret som træner for årgang 00, været med til at skabe en masse gode resultater til holdet, samt et godt social sammenhold. Udover at være træner, har Christina

flere gange siddet i bestyrelsen, nu siden 2007, hvor hun altid er villig til at hjælpe til med stævner og aktiviteter i klubben, både i ungdoms- og seniorafdelingen.

Der blev også uddelt pokaler til årets pige- og drengespiller i klubben, som i år gik til Lasse Thoby, og årets pige spiller blev Julie Nørgård. En rigtig dejlig dag, hvor alle spillere fik gratis mad og drikke, og forældre, søskende og bedsteforældre havde mulighed for at købe mad, drikke, hygge, gl. Måløv Boldklub-tøj samt prøve vores tombola, et stort arrangement, der kun kan klares med hjælp fra alle de frivillige forældre, der pas-sede boder.

Sæsonen sluttede, og der har været tilbud om onsdag-ferie-træning, på kryds af holdene, samt målmands skole i uge 28. Skoleferien slutter og holdene starter igen op, hvor alle årgange rykker et hold op, dvs. U6 bliver til U7 osv. Dog

fortsætter vores boldsjov-hold med plads til drenge og piger mellem 3 og 6 år, des-værre stopper holdets træner, da Kasper flytter med de store børn op til det nye U6 hold, så kunne du tænke dig at blive træner/lege onkel/tante for de små, som træner hver søndag fra kl. 10 til 10.45, så kontakt Heidi på: heidihalberg@hotmail.com eller tlf.: 21 41 74 04 og hør nærmere.

Har du lyst til et trænerjob, men syntes boldsjov-holdet er for småt, mangler vi også træner til de nye U13 drenge samt U16 drengene, så kontakt endelig Heidi med nærmere informationer. Og så søger klubben en HS2 træner, kontakt da Brian med nærmere information: bras@dbusjaelland.dk eller mobil: 22 14 21 08.

Så er U16 pigerne på banen igen! For et års tid siden lukkede vores daværende U15 pigehold ned, da træneren stoppede, og det var vi selvfølgelig kede af, men på den anden side gav det også pigerne den tænkepause, de måske havde brug for.

I hvert fald var der en gruppe af spillerne, der ikke gav op, men holdt kontakten, og fra starten var det tanken at de skulle starte op i foråret, men det var ret meget op ad bakke at finde en træner til dem, så det blev ikke til noget, men her lige før

sommerferien lykkedes det at samle spillerne og også finde en træner til dem, og pigerne har haft et par gode samlinger, inden holdet gik på sommerferie.

Vi starter op igen sammen med skolerne, og holdet er meldt til turneringen. De spiller 7-mands, men ambitionen er at vi skal spille 11-mands på sigt, men det kræver mere end de 9-10 piger, der er her i dag. Derfor... gamle medlemmer i årgang 97-98, der kunne tænke sig at komme hjem igen, er velkomne – og det er nye spillere absolut også. Vi har plads til alle, og der er ikke noget at være urolig for. Der er en rigtig god stemning på holdet, og nye spillere vil helt sikkert blive rigtig godt modtaget.

Foreløbig træner vi onsdage kl. 18.00-19.30, men mange kampe ligger også om onsdagen, så det bliver nok justeret efter sommerferien, hvor alle kender kalen-

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

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

Autoriseret

SPH VVS & KLOAK A/S

www.sph.dk

Døgnservice
44 97 13 53

derne fra skolerne og har styr på andre fritidsaktiviteter.

Er du interesseret i at være med på et hold, der sætter fællesskab og fælles hygge højt – og også gerne vil vinde fodboldkampe, så ring eller skriv. Træner: Morten Trasborg tlf. 50 41 07 48. Holdleder: Sten Wessel tlf. 21 26 02 87, mail: stenw@live.dk

Vi glæder os til at se dig.

Også på seniorsiden sker der ændringer, seniorformanden, Sophie Ree, er trådt af posten her til sommer grundet hun skal studere i Schweiz. Derfor leder Måløv Boldklub efter en ny person, der kan overtage posten som seniorformand. Indtil nu har der ikke været held med at finde en. Derfor vil vi rigtig gerne høre fra interesserede personer.



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



Hvis man er interesseret i at blive seniorformand så kontakt formand Brian Rasmussen. Jobbet som seniorformand er ikke utroligt krævende, det går ud på, at man skal afholde nogle møder, gerne 8-10 stykker pr. år, hvor der bliver arrangeret forskellige arrangementer, og tage stilling til forskellige ting, som er blevet diskuteret i bestyrelsen. Desuden er der et udvalg, som hjælper til med de forskellige ting og er med til at tage stilling til forskellige opgaver. Dette er frivilligt arbejde, men spændende at prøve kræfter med. Så hvis du mener, at dette er noget for dig, så henvend dig hurtigst muligt.

Kunne du tænke dig at spille fodbold i Måløv Boldklub, så se på vores hjemmeside: www.mb-boldklub.dk hvor du finder det ønskede hold, kontakt da holdets træner, og ring og hør om der er plads m.m.

Alle nye spiller har en måneds prøveperiode, inden man selv er ansvarlig for at indmelde sig i klubben, via hjemmesiden, hvor man også betaler kontingent.

Ingen sommer uden Måløv Sponsor Cup, og denne sommer er ingen undtagelse! I weekenden 10.-12. august afvikles det-



PLANTE OASEN



Vi kan åbne hele året!!

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

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

te års Sponsor Cup som har deltagelse af lokale hold, så mød op i Måløv Idrætspark og bliv underholdt. Programmet er i skrivende stund under udarbejdelse, så kig forbi: www.facebook.com/sponsor-cup eller www.mb-boldklub.dk for at se programmet.

Sidst men ikke mindst, kan Måløv Boldklub byde endnu et nyt herre seniorhold velkommen, så klubben nu har tre 11-mands hold og et 7-mands hold.

Klubben vokser, og vi får stærkere kræfter til, med specifik træning til pigerne via vores one touch akademi, samt vores sportschef, der vil bidrage med ekstra træningstilbud til vores drenge.







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

Efterlysning!

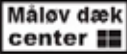
I vort arkiv mangler vi **Måløv Sport** nr. 6 fra 2006.

Har du gemt dette nummer, vil vi gerne overtage det.

På forhånd tak.

Gustav Blomberg, redaktør





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

Dæk og AutoService
alle mærker
Måløv Dækcenter

Hår-rødderne

Måløv Hovedgade 65
2760 Måløv
Tlf.: 4466 4947

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. Læsheromgymnastik, Zumba, svømning, yoga, Qi Gong, spinning og dans – og se mangeflerefotograf 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 KALENDER

2012:

21. aug.	Tilmelding i Ny Måløvhal
3. sept.	Sæson 2012-2013 startert
15.-20. okt.	Efterårsferie
23. okt.	Generalforsamling
2. nov.	Danseften
9. nov.	Familiegymnastik
30. nov.	Danseften
9. dec.	Juletræsfest
22. dec.	Juleferien starter

2013

25. jan.	Danseften
8. feb.	Vinterferie
22. feb.	Danseften
22. mar.	Familiegymnastik
25. mar.	Påskeferien starter
13. apr.	Gymnastikopvisning
20. apr.	Sæsonen 2012-2013 slutter

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 spejsal	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 spejsal	Nana Zaar, Tanja Moldrup	600 kr.
142	MTV-dance 2 (piger/drenge 7 – 10 år)	Torsdag	17:10 – 18:00	Måløv spejsal	Tanja Moldrup	600 kr.
143	MTV-dance 3 (piger/drenge fra 11 år)	Torsdag	18:05 – 18:55	Måløv spejsal	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-

nenlige 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, 7 - 10 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 11 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 elementer 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 spejsal	Sandra Nielsen	650 kr.
224	Zumba Toning (M/K)	Torsdag	20:00 – 21:20	Brydegård (Loen)	Grazyna A. Lewis	875 kr.
225	Zumba Gold (M/K)	Lørdag	09:00 – 09:50	Måløv spejsal	Tulay Aydemir	650 kr.
227	Labooa (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 mød 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 overkant. 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.

Labooa (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. Labooa henter 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: 1,5 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. 1,7 kg passer til de fleste. 2,2 kg er til meget øvede powerhoop brugere. Skriv ved tilmelding om du har en powerhoop, måske kan vi købe ind samlet og få en bedre pris.

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 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 vejrtrækningen styrkes og strækkes muskulaturen, hvorved ledene 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, skulder 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 lattermusklerne. 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 (hold 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 vejrtrækning, og samtidig øver vi bevægelserne i crawl og ryg crawl. Vi kalder os Blæksprutter! PS! Af hensyn til undervisningen og sikkerheden er det vigtig,

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): Motions-hold 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 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 – stöt 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!

Aqua Zumba, damer (hold 661): "Pool party" for alle aldre! Holdet er for alle, som ønsker en sjov og anderledes form for motion i vand. På Aqua Zumba kombinerer man dansetrin og aerobic til glade latinamerikanske rytmer, og man belaster ikke knogler og led, på samme måde som på land.

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 saunaen både før og efter undervisningen, men alle bedes være klar på det tidspunkt man får tildelt. Alle skal foretage bad/afvaskning uden bade-dragt før 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.

Har du set..?

..at det nye sæsonprogram for MIF byder på en række spændende nyheder, blandt andet:

- Flere af de populære ”Krummer” og ”Turbofræsere” gymnastikhold. Dermed færre deltagere på hvert hold – og nu også hold i Østherhøj hallen.
- **Zumba for børn** (Zumbatomic hed der det) – intet er så skønt som at se børnene slange sig i de inciterende Zumbarytmer.
- **MTV-dans:** Nu i tre aldersklasser – livsglæden lyser ud af piger og drenge når de danser.
- **Zumba Gold** – for det grå guld. Nu kan også de knap så hurtige nyde godt af glad gymnastik inspireret af latinamerikansk dans.
- **Labooca** – for dem som har prøvet Zumba, og som nu vil kaste endnu mere energi ind i træningstimen.
- **Powerhoop:** Nutidens hulahop ring – en udfordring for alle!
- **Yoga fra morgenstunden:** Få en god start på dagen, hvor kroppen varmes langsomt op..!
- **Yoga med fokus på ryg/skuldre/nakke** – til dig som gerne vil være god ved din ryg (der må være tusinder af kandidater i Måløv og omegn..).
- **Qi Gong trin 2** – for de mange som gennemgik trin 1 i den forgangne sæson.
- **Aqua Zumba** – sjov og anderledes motion i vand, og ikke så belastende som Zumba ”på land”.



Kirkens genbrug

MÅLØV HOVEDGADE 63

Tlf. 44 66 66 85

Kontaktpersoner		
Hold	Navn/Adresse	Telefon/e-mail
GYMNASTIK BØRN	Karina Blomberg Marklodden 42, 2760 Måløv	4465 8322
GYMNASTIK VOKSNE	Jytte Hansen	4465 5340
YOGA/QI GONG/DANS	Brydegårdsvej 5, 2760 Måløv	
GYMNASTIK VOKSNE	Ruth Borgen	4497 7165
YOGA/QI GONG/DANS	Søndergårds Allé 27, 3 tv, 2760 Måløv	
PENSIONISTGYMNASTIK-SPINNING	Gustav Blomberg Søndergårds Allé 53, 3 th, 2760 Måløv	4497 1670
SVØMNING	Winnie Rahtgen Dyssemarken 17, 2760 Måløv	44657365 / 28386120
KASSERER	Ulla Jørgensen Platanvej 14, 3200 Helsinge	4465 2093 kasserer@maaloevif.dk
FORMAND	Uffe Mortensen Tvillingevej 15 2765 Smørum	44651561 / 2390 8387 formand@maaloevif.dk

Måløv Auto Center ApS

- Afleverings/afhentningsordning
- Autoreparationer - alle mærker
- Pladearbejde - forsikringsskader
- 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



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 d. 4. september 2012.

Stof skal være redaktionen i
hænde senest den 12. aug. 2012.

E-mail: grete@plums.dk

Oplag: 3.600 ekspl.