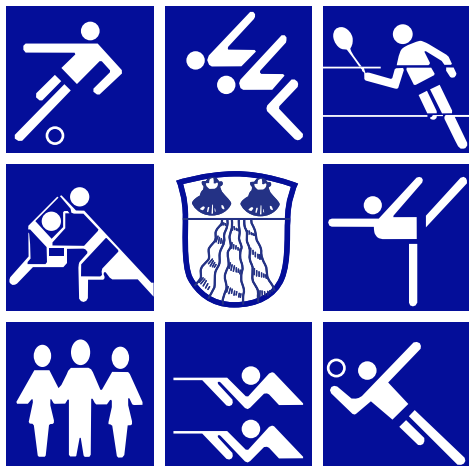




måløv sport

Medlemsblad for

Måløv Badminton Club

Måløv Boldklub

Måløv Idræts Forening

61. årgang

nr. 5

September 2012



Velkommen til den nye sæson i Måløv Idræt

Se alle klubbernes tilbud inde i bladet



Afslutning - gymnastiksæson 2011/2012.

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

MBC EN KLUB FOR ALLE

Kom og spil med

Måløv Badminton Club er for både nybegyndere, rutinerede og elite – uanset alder. Vi spiller i Østerhøj- og Måløv-hallerne. Vi lægger vægt på at være en mindre lokal klub, hvor god stemning og godt kammeratskab er i højsædet – men vi har også ambitioner om at fostre gode spillere, der kan gøre MBC kendt ud over lokalområdet.

Miniton

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

Ungdom

Børn og unge fra 9 til 18 år tilbydes træning af professionelle trænere, som vil tilgodese både nybegyndere og øvede spillere. Alle spillere har mulighed for at

deltage i turneringer. Vi lægger vægt på godt kammeratskab og socialt samvær.

Senior

For den ambitiøse spiller fra 18 år til ? med mod på seriøs træning af professionel træner. Holdkampe på serie 1 og 2 niveau. Vi har et hyggeligt og godt socialt samvær.

Voksen Fællesspil

For spillere mellem 18 – ?, som vil have motion og hygge, og have mulighed for at spille badminton, selvom man ikke har fast makker. Vi har fire hold fordelt efter styrke fra begynder til elite. Så du vil altid kunne møde spillere, der passer til dit niveau. En banefordeler sætter spilerunder af en halv times varighed. Voksen fællesspillet giver mulighed for at møde nye mennesker og for hyggeligt samvær.

Fast banetid

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

Familierabat

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

Bestyrelsen:

Formand: Karsten Friis
Mobil: 29 23 48 72
kfriis2@csc.com

Næstformand: Toni Finn Madsen
Tlf.: 44 65 88 67
toni@maalov.dk

Kasserer: Birte Bachmann

Sekretær: Jette Wessel Platou
Mobil: 29 92 08 86
jette.platou@sport.dk

Seniorformand:
Jesper Westphal
Mobil: 23 41 35 60
jesperwn@p-egeland.dk

Ungdomsformand:
Lisbeth Bøggild
Tlf: 44 64 95 25
Bogilo30@gmail.com

Veteran og Motionistformand:
Ole Thystrup
Mobil: 40 61 49 11
Thystrup@maalov.dk

Bestyrelsesmedlem:
Finn Mathorne
Mobil: 30 91 49 06
Mail: Mathorne@dadlnet.dk

Suppleant:
Jan Vørs Jeppesen
Mobil: 51 26 93 37
Janvj@post.cybercity.dk

Mere information om klubben

Du kan læse meget mere om MBC på vores hjemmeside: www.maalov.dk



KALENDER

Aktiviteter

- 1.-2. sept. Træningsweekend ungdom
- 3. sept. Første dag for Voksen Fællesspil
- 3. sept. Første dag for banetimespil
- 6. sept. Første dag for Miniton
- 8. sept. Første seniorturneringskamp
- 16. sept. Intern VFS turnering
- 7. okt. Forældre/barn turnering
- 12. okt. Udvalgsturnering
- Uge 42 Banetime og VFS holder ikke vinterferie
- 23. nov. Julefrokost i VFS
- 11. dec. Julebanko
- 20. dec. Juleafslutning, Ungdom

Aflysninger

24.-31. dec. Juleferie - alle haller lukket

PLANTE OASEN



Vi har åbent hele året!!

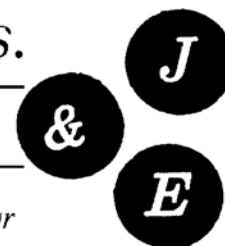
Man.-fre. kl. 9.00-17.30
Lør.-søn. kl. 9.00-16.00

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

J & E electric a/s.

Måløv Værkstedby 54 · 2760 Måløv

44 68 07 77 Aut. El-installatør



Træningstider og steder samt kontaktpersoner:

Afdeling	Træningstid	Sted	Pris/sæson	Kontaktperson
Minton	Torsdag 16-19	ØH	kr. 525 inkl. Bolde	Lisbeth Bøggild 44 64 95 25 Bogilo30@gmail.com
Ungtdom	Mandag 16-19	GMH	kr. 525 U9-U15	Lisbeth Bøggild 44 64 95 25 Bogilo30@gmail.com
	Tirsdag 16-19	ØH	kr. 575 U17-U19	
	Torsdag 16-20	GMH		
	Fredag 16-19	GMH		
Senior	Tirsdag 20-23	GMH	kr. 750 plus bolde	Jesper Westphal Jesperwn@p-egelund.dk
	Torsdag 20-23	GMH	(kr. 900/sæson)	
Voksen-fællesspil	Tirsdag 21-13	NMH	kr. 625 plus bolde	Ole Thystrup 40 61 49 11 Thystrup@maalov.dk
	Onsdag 21-23	NMH	(kr. 500/sæson)	
	Onsdag 21-23	GMH		
	Torsdag 21-23	ØH		
Banetime	Mandag 16-20	GTH	kr. 600-875 elskl. bolde	Karsten Friis 29 23 48 72 kfriis2@csc.com
	Mandag 16-17	NMH		
	Mandag 19-21	GMH		
	Tirsdag 19-20	GMH		
	Onsdag 16-17	GMH		
	Torsdag 19-21	ØH		
	Torsdag 20-23	NMK		
	Fredag 19-21	GMH		
	Lørdag 8-14	GMH		
	Søndag 9-11	GTH		



Spillesteder:

GMH	Gl. Måløvhal, Måløv Hovedgade 46, 2760 Måløv
NMH	Ny Måløvhal, Måløv Hovedgade 50, 2760 Måløv
ØH	Østerhøjhallen, Klakkebjerg 4, 2750 Ballerup
GTH:	Grantoftehallen, Platanbuen 1, 2750 Ballerup

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

Voksenfodbold

Vi har selvfølgelig også flere voksen hold, så hvad enten du har lyst til at spille hygge-bold, eller seriøst, så har vi tilbud til dig.

Se vores hjemmeside, eller kontakt Brian Rasmussen på 22 14 21 08

Herresenior 1

Vores Herresenior 1 spiller igen i år i serie 3.

De spiller en god gang fodbold, så tag naboen under armen og kom ned og kig, når de spiller hjemmekampe.

Der er selvfølgelig gratis entré, og snyd ikke dig selv for en god grillpølse fra Club12

Boldsjov – fodbold og leg for de 3-5 årige

Hvis dit barn har lyst til at "snuse" lidt til fodboldspillet, så er BOLDSJOV holdet lige stedet.

Der er "træning" hver søndag fra kl.10.00-10.45.

Her er leg i centrum, og I forældre vil blive inddraget.

Vi har også hold til ældre spillere, så hvis du har lyst til at spille fodbold i Måløv Boldklub, kan du på vores hjemmeside se træningstider, samt telefonnumre på trænerne.

Se www.mb-boldklub.dk





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




Hjemmekampe efterår 2012

Lørdag den 18. august kl.16.00	Måløv Boldklub Vs. Brøndbyernes IF
Lørdag den 8. september kl.16.00	Måløv Boldklub Vs. Nerashté, Ballerup
Lørdag den 22. september kl.16.00	Måløv Boldklub Vs. LSF
Lørdag den 6. oktober kl.16.00	Måløv Boldklub Vs. BK Vest, Rødovre
Lørdag den 20. oktober kl.16.00	Måløv Boldklub Vs. B.1973 Herlev

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

Lindebjerg car parts Lindebjerg racing Måløv dæk center

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

Dæk og AutoService
alle mærker
Måløv Dækcenter

Hår-rødderne

Måløv Hovedgade 65
2760 Måløv
Tlf.: 4466 4947

Autoriseret

SPH VVS & KLOAK A/S

Grundlagt 1972

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:

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

www.maaloefif.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 mange flere detaljer på www.maaloefif.dk

Nyt i år!

Flere børnehold, Zumba for børn, MTV-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.maaloefif.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, danseafterner, 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:

3. sept.	Sæson 2012-2013 startet
15.-20. okt.	Efterårsferie
23. okt.	Generalforsamling
2. nov.	Danseaften
9. nov.	Familiegymnastik
16. nov.	Planlægningsmøde før gymnastikopvisningen for instruktører
30. nov.	Danseaften
9. dec.	Juletræsfest
22. dec.	Juleferien starter

2013

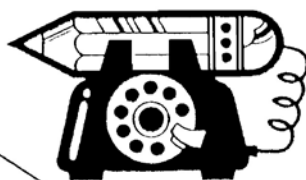
1. jan	Juleferien slutter
25. jan.	Danseaften
8. feb.	Familiegymnastik
11.-16. feb.	Vinterferie
22. feb.	Danseaften
22. mar.	Familiegymnastik
25. mar.	Påskeferien starter
13. apr.	Gymnastikopvisning
20. apr.	Sæsonen 2012-2013 slutter
21. maj	Instruktørmøde

Ballerup Bladet

-bringer sporten!

CENTRUMGADEN 7 • 2750 BALLERUP • TLF. 44 60 03 30 • FAX. 44 60 03 31

Kontakt os
vedr. omtale
og resultater..



44 60 03 30

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 7 - 10 år)	Torsdag	17:10 - 18:00	Måløv spejlsal	Tanja Moldrup	600 kr.
143	MTV-dance 3 (piger/drenge fra 11 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, 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	Labooca (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. "Affjredrende" 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 danseundskaber, 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 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.

Labooca (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. Labooca hen- ter bl.a. inspiration fra kampsportsbevægelser og latinameri- kanske 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 hulhop- 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 vil deltage i samlet indkøb, måske kan vi så 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 psyke, hvilket giver overskud, indre ro og psykisk velvære. Gennem opbyggende fysiske øvelser kombineret med vejrtrækningen styrkes og strækkes muskulaturen, hvorved leddene smidiggøres, kredsløbet stimuleres og balancen forbedres. Alle kan deltage – både mænd og kvinder. Påklædning: Løst-siddende 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 spejsal	Susan Wohlenberg	925 kr.
711	Line dance, øvede (M/K)	Torsdag	19:00 – 20:00	Måløv spejsal	Jeannette Rosenbäck	700 kr.
712	Line dance, begyndere (M/K)	Torsdag	20:10 – 21:10	Måløv spejsal	Jeannette Rosenbäck	700 kr.

Mavedans (hold 701, 702): Gå til mavedans – få øget din kropbevidsthed, 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 lattersmusklerne. 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 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!

Kontaktpersoner		
Hold	Navn/Adresse	Telefon/e-mail
GYMNASTIK BØRN	Karina Blomberg Marklodden 42, 2760 Måløv	44 65 83 22
GYMNASTIK VOKSNE YOGA/QI GONG/DANS	Jytte Hansen Brydegårdsvej 5, 2760 Måløv	44 65 53 40
GYMNASTIK VOKSNE YOGA/QI GONG/DANS	Ruth Borgen Søndergårds Allé 27, 3 tv, 2760 Måløv	44 97 71 65
PENSIONISTGYMNASTIK- SPINNING	Gustav Blomberg Søndergårds Allé 53, 3 th, 2760 Måløv	44 97 16 70
SVØMNING	Winnie Rahtgen Dyssemarken 17, 2760 Måløv	44 65 73 65 / 28 38 61 20
KASSERER	Ulla Jørgensen Platanvej 14, 3200 Helsinge	44 65 20 93 kasserer@maaloevif.dk
FORMAND	Uffe Mortensen Tvillingevej 15 2765 Smørum	44 65 15 61 / 23 90 83 87 formand@maaloevif.dk

Måløv Idræts Forening søger ...

... en person, som med entusiasme og menneskekundskab vil påtage sig at lede og fordele arbejdet i en organisation med en halv snes dygtige medlemledere, mere end 40 deltidsansatte, og – sidst men ikke mindst – cirka 1000 aktive medlemmer.

Foreningen kan tilbyde følgende:

- Ingen problemer med skattevæsenet (jobbet er ulønnet)
- En arbejdsplads befolket af ildsjæle
- Mulighed for ledererfaring/videreuddannelse i et dynamisk miljø
- Enkelte udfordringer og et væld af positive oplevelser med børn og voksne

Og vi sikrer, at du ikke keder dig i 5-10 timer hver uge (i gennemsnit).

Eller sagt på en anden måde:

Vi skal bruge en formand, da den nuværende efter otte år på posten ønsker at give plads til nye kræfter.

Er det noget for dig, eller kan du pege på en kandidat?
Så kontakt formand Uffe Mortensen på **telefon 44 65 15 61**
eller mail adresse: **formand@maaloevif.dk**
og vi tager en uforpligtende snak om mulighederne.



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



Gymnastikopvisning 2011/2012 - MTV-dans.



Mavedans - sæsonafslutning 2011/2012.

Måløv Idræts Forening afholder

ORDINÆR GENERALFORSAMLING

tirsdag den 23. oktober 2012 kl. 19:00

Fælleshuset, Markloden 51 i Måløv

Dagsorden ifølge lovene.

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



Kirkens genbrug

MÅLØV HOVEDGADE 63

Tlf. 44 66 66 85



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



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. 23. oktober 2012.

Stof skal være redaktionen i
hænde senest den 30. sept. 2012.

E-mail: grete@plums.dk

Oplag: 3.600 ekspl.