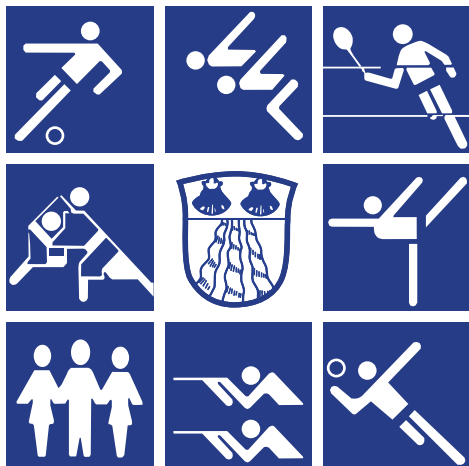




måløv sport

Medlemsblad for

Måløv Badminton Club

Måløv Boldklub

Måløv Idræts Forening

62. årgang

nr. 1

januar 2013

Måløv Sport ønsker alle et godt nytår!



Læs inde i bladet om forårets mange
aktiviteter i klubberne.



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: 512



MBC ønsker alle medlemmer et
GODT NYTÅR
med masser af spændende,
udfordrende og sjov badminton
og samvær.

UNGDOM

Pigesjov i Måløvs ungdomsafdeling

Den 30. november 2012 samledes Måløvs piger på tværs af træningsgrupperne til en hyggelig aften i Måløv Hallen. Her gik det ikke stille for sig da 23 piger iklædte sig deres lyserøde og pink tyl, mens musikken spillede sange som "I'm a barbie girl" og Shania Twain's "Man, I feel like a woman" for fuld drøn. Der blev spillet badminton og leget lege, nogle af dem stillede krav til pigernes ba-

lance og koncentration, som var til stor underholdning for resten af os der kiggede på. Dernæst blev pigerne testet i deres viden om kendte kvinder, kvindekroppen og meget andet i kvindequizen sidst på aftenen.

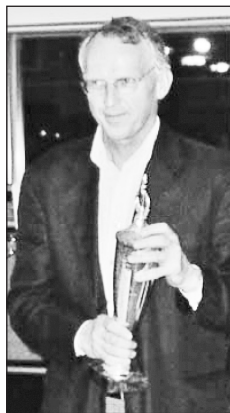


Vi havde en smadder hyggelig tuseaften i Måløv Hallen.

Mvh Simone

(MBC Ungdomstræner)

EN MBC PROFIL



Bestyrelses-
medlem
Finn Mathorne

*Hvornår og hvor
begyndte du at
spille badminton?*

Jeg begyndte at spille badminton efter fredagsspil med min søn Ole sammen med andre børn og deres forældre. Meget hyggeligt med fyldt hal og fællesspisning.
Hvad fik dig til at spille badminton?
Jeg havde spillet 4-5 år i teenagetiden og

blev så inspireret af ovennævnte spil og hygge. Jeg er aldrig blevet systematisk trænet, som det fremgår, men synes spillet er sjovt og helst hvis der spilles om sejren og æren.

Hvornår blev du tilknyttet MBC og hvorfor?

Jeg blev meldt ind i januar 1997. Vi begyndte 2 ægtepar på bane. Jeg fik hurtigt lyst til at deltage i klubmesterskaber og meldte mig hurtigt ind i fællesspillet og efter et års tid engagerede jeg mig også i udvalget, hvor jeg har været siden. Jeg kan godt lide rekorder, så jeg tror, jeg er den der har været længst i udvalget nogensinde?

Hvad er det bedste ved MBC?

Samværet med mange søde og gode mennesker. Efter at have været banefordeler i mange år, kender jeg mange i klubben.

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

En enkelt fiberskade i læggen som krævede 4 ugers pause. Desuden gener fra en "tennisalbue", formentlig fordi jeg spænder for meget i grebet på ketcheren. Dette krævede også aflastning, og så brugte jeg profylaktisk et bind på underarmen forebyggende en del år.

Dyrker du andre former for sport?

Lidt tennis om sommeren. Og så leger jeg når lejlighed byder sig.

Har du et godt råd til spillerne?

Deltag aktivt i din klub, gør et frivilligt arbejde. Det er dejligt at lære folk at kende også uden for banen. Alle klubber har brug for aktive medlemmer for at vedligeholde og udvikle klubben med friske input. Hvis ikke nye kommer til dør foreningslivet som vi kender det. Det

er sundt med udskiftning i udvalg og bestyrelse. Og det koster ikke så meget tid som man forestiller sig!

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

Hvis helbredet holder er jeg helt sikker aktiv i mange år endnu.

VOKSEN FÆLLESSPIL

Godt Nytår 2013

Sæsonen er atter i fuld gang efter julens mange herligheder.

Kvindeaften, fællesspilsaften og holdkampe.

Husk at bruge hjemmesiden, www.maalov.dk som indeholder mange nyttige oplysninger om hvad der rører sig i klubben, praktiske ting og tilmeldinger til klubbens arrangementer.



Jørgen Andersens Vej 1-9 • Måløv • 44 83 20 50
Vesterlundvej 23-25 • Herlev • 44 94 47 77



Jørgen Andersens Vej 2 • Måløv • 44 83 20 75
Centrumgaden 3 • Ballerup • 44 20 77 77



www.j-a.dk

www.j-a.dk

Årets klubmesterskab 2013 afholdes i uge 16, fra den 15. april til den 20. april 2013 på følgende måde.
Mandag singler

Tirsdag hviledag
Onsdag mix doubler
Torsdag rene doubler
Fredag hviledag
Lørdag finaler og klubfest om aftenen.

Husk at sætte dagene af og meld jer til i god tid.

På det rent administrative afholder klubben Generalforsamling torsdag den 7. februar 2013.

Vedr. holdturneringen planlægger jeg et holdledermøde i april måned for at forbedre tilmeldingen til den kommende sæson. Hvis du er interesseret i at komme på hold eller starte et så kontakt mig.

I er altid meget velkomne til at kontakte med ideer, ros eller ris .

Med sportslig hilsen

Ole Thystrup

PLANTE OASEN



Vi har åbent hele året!!

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

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

KLUBMESTERSKAB

MBC KLUBMESTERSKAB 2013
mandag den 15, onsdag den 17,
torsdag den 18 og lørdag d. 20. april
i Gl.Måløvhal

Alle seniorer, spillere på banetime, deltagere i voksen fællesspil, samt ungdomsspillere over 14 år i Måløv Badminton Club inviteres til at deltage i årets klubmesterskab og -fest.

Allerede nu er det på MBC's hjemmeside (www.maalov.dk)

muligt at melde sig til dette afgørende og hyggelige og sociale arrangement, der kan man også læse mere om hele klubmesterskabet og festen der afholdes lørdag den 20/4 efter finalerne.

GENERALFORSAMLING

Måløv Badminton Club indbyder til ordinær generalforsamling år 2013
Torsdag d. 7. feb. 2013 kl. 18
i glasburet i Ny Måløvhal.

Dagsorden:

- Valg af dirigent
- Valg af 2 stemmetællere
- Formændenes beretninger
- Regnskab.
- Indkomne forslag. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 7 dage før generalforsamlingen
- Valg efter lovene
- Valg til bestyrelsen. På valg er:
 - Næstformand Toni Madsen
 - Kasserer Birte Bachmann

- Seniorudvalgsformand Jesper W Nielsen
- Bestyrelsesmedlem Finn Mathorne
- Valg til udvalg.
- Valg af revisor. Bestyrelsen foreslår Ole Jensen
- Eventuelt

Sædvanen tro byder klubben på en bid brød og lidt til tørsten.

Se yderligere information på MB

KALENDER

Aktiviteter 2013

7. feb.	Generalforsamling, glasburet i Ny Måløvhan
2.-3. marts	Træningsweekend, Ungdom
17. mar.	Forældre/barn turnering
23-31. mar.	Påskeferie - Banetimer og VFS holder <i>ikke</i> ferie
5.-6. apr.	Klubmesterskab, Ungdom
15.-20. apr.	Klubmesterskab, voksne
20. apr.	Klubfest

Aflysninger 2013

9.-10. feb.	Måløvhallerne aflyst pga. fodboldstævne
2. maj	Østerhøjhallen aflyst pga. skolens afgangsprøver
30. maj	Østerhøjhallen aflyst pga. skolens forårskoncert



MBC's nye klubdragter

Måløv Badmintons nye klubbøj
kan kun købes i
Ballerup Centeret hos

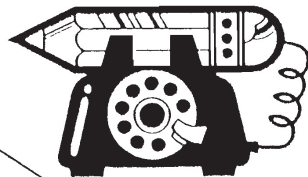
Sportigan 

Voksen 550 kr. og børn 500 kr.
inkl. tryk

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

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:

Jens Nielsen

Tlf. 44 64 48 15

cogi@fasttvnet.dk

Seniorformand:

Christian Sommer

Tlf. 26 33 14 13

chrissom@forum.dk

www.mb-boldklub.dk

Medlemstal: 450

Måløv Boldklub vil godt takke alle vores medlemmer og ikke mindst alle vores rigtig mange frivillige, for et rigtig godt år 2012, vi glæder os til 2013 i Måløv Boldklub.

Vi startede året med "five a side" for alle også ikke medlemmer i Måløv Boldklub den 5. januar 2013.

Den 9. og 10. februar. Kom ned og støt Måløv Boldklubs ungdomshold, når det årlige indendørsstævne bliver skudt i gang. Det hele starter lørdag morgen den 9. februar kl. 9. Her bliver der spillet i både Måløv hal 1 og 2. Der vil være mulighed for at købe vand og forplejning i kantinen, i hal 2, og kaffe i hal 1.

Den 20. februar 2013 kl. 19 afholder vi general forsamling i klubhuset, Måløv Hovedgade 48. 2760 Måløv

Den 22. februar 2013 afholder vi FRI-

VILLIGFEST, som er gratis at deltage i for alle der er frivillig i Måløv Boldklub samt deres "ved hæng", tilmelding via EVENT på klubbens hjemmeside.

Den 17. marts 2013 kl. 10 afholder vi "arbejdsdag", hvor alle er velkommen til, at give en hånd med, vi starter med brunch og fortsætter så med at sætte klubhus i stand, hoved rengøring mm.

HUSK at vil du spille fodbold i Måløv Boldklub, så find det ønskede hold, under "trænere" på hjemmesiden, kontakt træneren og hør om du kan komme til træning, man må træne med ca. 1 mdr. før man selv skal tilmelde sig via hjemmesiden, hvor der betales med det samme.

Nyt i ungdomsafdelingen

Denne vinter har vi valgt at købe kunstgræs tider til fællestræning hen over vinteren, tilbuddet henvender sig til de årgange, der spiller syv-mandsfodbold - det vil sige fra U10 / årgang 03 og opefter. Det er både for drenge og piger, træningen har haft vægt på teknisk træning altså udviklingen af den enkelte spiller og en mulighed for at måle sig mod andre end dem, man lige træner med til dagligt, drenge mod piger små mod store. Det har været en fornøjelse at se, hvordan der er blevet gået til den under træningen.

Træning før jul har været godt besøgt, og vi håber på samme fremmøde eller større i det nye år, hvor vi har følgende tider:

Fredag 1. februar kl. 17.30-19.30

Fredag 22. februar kl. 17.30-19.30

Fredag 15. marts kl. 18.00-20.00

Sponsor-gave på 10.000 kr. til u10 og u11- piger-



Patent- og varemærkerådgivningsbureau Plougmann & Vingtoft har været så venlige at givet 10.000 kr til nyt kamptøj til u10 og u11- pigerne. Det er super flot, og helt i rødt. Så for fremtiden spiller pigerne nu i det samme tøj, lige fra trøje til strømpe og det er hermed slut med at komme i forskellige spillerdrager. Vi håber på at det nye kamptøj vil øge pigernes i forvejen høje team-spirit og give dem held og lykke på banen.

Måløv Boldklubs senior-afdelingen går nye tider i møde

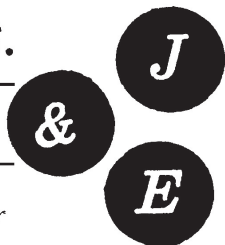
Der er sket organisatoriske ændringer i senior afdelingen. For at styrke senior-afdelingen, er Kristian Sommer tiltrådt som ny seniorrådsformand. Kristian vil blive ansvarlig for alt senior aktivitet fremover. n kan Kim Wiborg er tiltrådt, som nye træner for herre 2 holdet. Her er målsætningen at få styrket 2 holdet, få skabt en solid holdånd og rykke op i rækkerne. Der er opstart den 2. februar for senior og alle er velkomne. Mere info er på hjemmesiden.

J & E electric a/s.

Måløv Værkstedby 54 · 2760 Måløv

44 68 07 77

Aut. El-installatør



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: 860



Måløvhallerne og Idrætsparken

Måløv Hovedgade 48

Østerhøjhallen, Klakkebjerg 4

Hedegårdshallen, Magleparken 8

Måløv Skole svømmesalen

Kratvej 14

Brydegården, Kratvej 9

Nu sætter vi priserne ned!

Se de nye priser i sæsonprogrammet her i bladet eller på hjemmesiden.

En halv snes hold er desværre fuldttegnet (du kan se det på hjemmesiden, hvor der i så fald under holdbeskrivelsen står "Lager antal: 0" i det grå felt) – men det betyder også at der er ledige pladser på cirka 50 hold!

For børnegymnastikken er der i år flere hold end tidligere, det betyder at der er plads på de fleste hold – og det spiller ingen rolle at man først starter nu.

Også gymnastik for voksne byder sig til: Prøv for eksempel Labooca, som er Zumba® tilsat et ekstra pift med inspiration i kampsport!

Eller i den mere fredelige afdeling en gang Powerhoop® og Ball-stik, hvor man mindes skolegårdens hula-hop ringe.

Tre yoga hold med forskellig profil byder sig til, du kan prøve kræfter med mavedans for begyndere såvel som for øvede, og til Spinning kan du melde dig på ét hold med chance for plads yderligere nogle gange hver uge.

Svømmeholdene er godt fyldt op, men er du fleksibel finder du et hold der passer dig.

Se mere information om de enkelte hold på www.maaloevif.dk under Sæsonprogram.

Vi ønsker nye deltagere velkommen!



Danseaften med Jens Werner den 22. februar!

Til sæsonens sidste danseaften har vi igen formået at få Jens Werner til at stille op – han vil på sin sædvanlige humørfyldte, men også pædagogiske og professionelle måde lære os endnu en dans eller to.

Og kaffen bagefter?

Den står du selv for, men først når Lis og Ove endnu en gang har rullet det store overdådige, velsmagende, frisk-lavede, appetitlige og velassorterede pølse- og ostebord ud!



Se mere og meld dig på
www.maaloevif.dk under
Arrangementer
inden det er for sent!



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

MIF KALENDER

2013:

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 8. feb. | Familiiegymnastik |
| 11.-16. feb. | Vinterferie |
| 22. feb. | Danseaften |
| 1. mar. | Instruktørhyggemøde |
| 22. mar. | Familiiegymnastik |
| 25. mar. | Påskeferien starter |
| 1. apr. | Påskeferien slutter |
| 13. apr. | Gymnastikopvisning |
| 20. apr. | Sæsonen 2012-2013
slutter |

MTV dance

Elsker du også at danse og fyre den af?
Så er dette hold sikkert noget for dig!

MTV dance er en sjov form for sport, hvor vi træner rytme og koordination samtidig med at vi hører en masse fed musik. Holdet er for alle mellem 11 og 15 år – det eneste du skal gøre er at komme forbi og prøve at være med.

Vi starter op med en ny danseserie efter nytår, så der er god mulighed for at være med fra start.

Tag veninderne med, kom og dans med os.

Tjek www.maaloevif.dk under
Sæsonprogram, MTV dance 3, for mere info.

Vi træner i Måløv gammel hal i spejlsalen
hver torsdag kl. 18:05 – 18:55.

Vi håber på at se dig!

Pigerne fra MTV holdet

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 <i>alle mærker</i> Måløv Dækcenter		

Kirkens genbrug
MÅLØV HOVEDGADE 63 Tlf. 44 66 66 85

Familiiegymnastik

Så er det atter tid til familiiegymnastik og fredagshygge! Det sker

fredag den 8. februar 2013 kl. 17 – 18:30 i Måløv ny hal
og

fredag den 22. marts 2013 kl. 17 – 18:30 samme sted

hvor nogle af vore dygtige instruktører igen vil
guide børn, forældre og bedsteforældre.

Vi hjælpes med at tage redskaber frem og sætte
på plads efter gymnastikken.

Husk indendørs fodtøj og passende påklædning - vi
skal helst have ALLE med på gulvet! Der er
mulighed for omklædning og bad.

Undervejs og efter arrangementet sælges kaffe/te, vand,
juice og frugt – og måske et lille stykke kage.

Vi håber, at endnu flere har lyst til at tage madpakken med, så
vi kan fredagshygge efter at vi har haft det sjovt inde i hallen –
og der er mulighed for at se Disney show.

Det koster 20 kr. for voksne og 10 kr. for børn at være med –
betales ved indgangen.

Gratis adgang for familier som er tilmeldt
”Sjov gymnastik for hele familien”.

Og tag endelig naboen med, det er ikke en forudsætning
at man er medlem af MIF



SÆSON 2012 – 2013

Læs herunder sæsonprogrammet for Måløv Idræts Forening
– og se mange flere detaljer på www.maaloevif.dk

Gymnastik, børn (t-shirt inkluderet på alle hold)

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
101	Krummer 1 (piger/drenge 1 - 3 år)	Mandag	17:00 – 17:50	Måløv ny hal	Karina Blomberg, Anne-Sofie Lund	350 kr.
102	Krummer 2 (piger/drenge 1 - 3 år)	Onsdag	17:00 – 17:50	Østerhøjhallen	Vibeke Segerberg	350 kr.
103	Krummer 3 (piger/drenge 3 - 4 år)	Mandag	18:00 – 18:50	Måløv ny hal	Karina Blomberg, Anne-Sofie Lund	350 kr.
104	Krummer 4 (piger/drenge 3 - 4 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Østerhøjhallen	Karina Blomberg, Anne-Sofie Lund	350 kr.
105	Spilopper (piger/drenge 1 – 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Vibeke Segerberg	375 kr.
106	Sjov gymnastik for hele familien (piger/drenge 3 – 6 år)	Fredag	17:30 – 18:30	Østerhøjhallen	Helle Christensen	350 kr.
111	Turbofræsere 1 (piger/drenge 4 – 5 år)	Mandag	17:30 – 18:20	Østerhøjhallen	Helle Christensen	350 kr.
112	Turbofræsere 2 (piger/drenge 4 – 5 år)	Onsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Helle Christensen	350 kr.
113	Fars lopper (piger/drenge 4 – 6 år)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Vibeke Segerberg, Jens Dall	475 kr.
121	Bollebobber (piger/drenge 6 – 7 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Helle Christensen	350 kr.
125	Zumbatomic (piger/drenge 6 – 10 år)	Lørdag	10:00 – 10:50	Måløv spejlsal	Sandra Nielsen	350 kr.
131	Springfiduser, begyndere (piger/dr. fra 6 år)	Tirsdag	16:30 – 17:20	Måløv gl. hal	Sanne K. Dall	350 kr.
132	Springfiduser, øvede (piger/drenge fra 7 år)	Tirsdag	17:30 – 18:50	Måløv gl. hal	Sanne K. Dall	500 kr.
141	MTV-dance 1 (piger/drenge 6 – 9 år)	Torsdag	16:15 – 17:05	Måløv spejlsal	Nana Zaar	350 kr.
142	MTV-dance 2 (piger/drenge 7 – 11 år)	Torsdag	17:10 – 18:00	Måløv spejlsal	Tanja Moldrup	350 kr.
143	MTV-dance 3 (piger/drenge fra 11 år)	Torsdag	18:05 – 18:55	Måløv spejlsal	Tanja Moldrup	350 kr.
151	Parkour (piger/drenge fra 12 år)	Onsdag	18:00 – 19:45	Måløv gl. hal	Team Parkour	500 kr.

Gymnastik, voksne

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
201	Motion for rigtige mænd	Mandag	19:00 – 19:50	Måløv ny hal	Jette Clausen	350 kr.
211	Bevæg dig glad (M/K)	Mandag	20:00 – 20:50	Måløv ny hal	Jette Clausen	350 kr.
212	Aerobic/Workout (M/K)	Mandag	17:15 – 18:05	Brydegård (Loen)	Annette Ruggeri	350 kr.
221	Zumba Fitness 1 (M/K)	Mandag	18:30 – 19:20	Østerhøjhallen	Tulay Aydemir	350 kr.
222	Zumba Fitness 2 (M/K)	Tirsdag	20:30 – 21:20	Måløv spejlsal	Sandra Nielsen	350 kr.
224	Zumba Toning (M/K)	Torsdag	20:00 – 21:20	Brydegård (Loen)	Grazyna A. Lewis	475 kr.
227	Labocca (M/K)	Mandag	19:30 – 20:20	Østerhøjhallen	Tulay Aydemir	350 kr.
231	Gymnastik dag (M/K) – med afspænding	Fredag	10:30 – 11:40	Måløv barfodssal	Lisser B. Johnsen	450 kr.
232	Gymnastik dag (M/K) – uden afspænding	Fredag	10:30 – 11:20	Måløv barfodssal	Lisser B. Johnsen	350 kr.
241	Powerhoop® og ball-stik (M/K)	Onsdag	18:30 – 19:20	Brydegård (Loen)	Stine Jeppesen	350 kr.
281	Pensionistgymnastik (M/K)	Tirsdag	10:45 – 11:45	Brydegård (Loen)	Ketty Rasmussen	275 kr.
296	Gå frit til voksengymnastik, udvidet – på hold 201, 211, 212, 231, 232 og 241					600 kr.

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	775 kr.
402	Yoga 2 (M/K)	Torsdag	16:00 – 17:50	Brydegård (Loen)	Therese Marquard	775 kr.
404	Yoga for ryg/skuldre/nakke	Tirsdag	16:30 – 18:00	Brydegård (Loen)	Lis A. Larsen	600 kr.
411	Medicinsk Qi Gong, begyndere	Mandag	18:15 – 19:05	Brydegård (Loen)	Anna M. Torring	350 kr.
412	Medicinsk Qi Gong, øvede	Mandag	19:15 – 20:05	Brydegård (Loen)	Anna M. Torring	350 kr.

Mavedans og Line dance

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
701	Mavedans, øvede	Onsdag	18:00 – 19:40	Hedegårdshallen	Regitze Rugholm/ Tina Rasmussen	625 kr.
702	Mavedans, begyndere/let øvede	Tirsdag	19:00 – 20:20	Måløv spejlsal	Susan Wohlenberg	500 kr.
711	Line dance, øvede (M/K)	Torsdag	19:00 – 20:00	Måløv spejlsal	Jeannette Rosenbäck	375 kr.

Spinning

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
301	Spinning 1	Tirsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Henrik Karlsen	475 kr.
302	Spinning 2	Tirsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Henrik Karlsen	475 kr.
303	Spinning 3	Torsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Bjarne Christensen	475 kr.
304	Spinning 4	Torsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Bjarne Christensen	475 kr.
305	Spinning 5	Lørdag	10:00 – 10:50	Måløv gl. hal	Henrik Karlsen	475 kr.

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	375 kr.
541	Mor og barn 2 (fra 3 år)	Torsdag	17:15 – 17:45	Måløv Skole	Hanne Christiansen	375 kr.
521	Far og barn (fra 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	375 kr.
542	Piger, begyndere	Torsdag	17:50 – 18:20	Måløv Skole	Cecilie Olander	300 kr.
522	Drenge, begyndere	Tirsdag	17:35 – 18:05	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	300 kr.
531	Piger/drenge, begyndere	Onsdag	16:45 – 17:15	Måløv Skole	Irene Dahl	300 kr.
543	Piger, begyndere/let øvede	Torsdag	18:25 – 18:55	Måløv Skole	Cecilie Olander	300 kr.
523	Drenge, begyndere/let øvede	Tirsdag	18:10 – 18:40	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	300 kr.
530	Piger/drenge, begyndere/let øvede 0	Onsdag	16:10 – 16:40	Måløv Skole	Irene Dahl	300 kr.
533	Piger/drenge, begyndere/let øvede 1	Onsdag	17:55 – 18:25	Måløv Skole	Irene Dahl	300 kr.
551	Piger/drenge, begyndere/let øvede 2	Fredag	17:00 – 17:30	Måløv Skole	Cecilie Olander	300 kr.
544	Piger, let øvede/øvede	Torsdag	19:00 – 19:30	Måløv Skole	Cecilie Olander	300 kr.
524	Drenge, let øvede/øvede	Tirsdag	18:45 – 19:15	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	300 kr.
534	Piger/drenge, let øvede/øvede 1	Onsdag	18:30 – 19:00	Måløv Skole	Irene Dahl	300 kr.
545	Piger, øvede	Torsdag	19:35 – 20:20	Måløv Skole	Cecilie Olander	400 kr.
535	Piger/drenge, øvede	Onsdag	19:05 – 19:50	Måløv Skole	Irene Dahl	400 kr.

Svømning, damer/herrer

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
611	Damer 1, motion	Mandag	16:30 – 17:00	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	375 kr.
610	Damer 2, motion	Mandag	16:00 – 16:30	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	375 kr.
625	Herrer, motion	Tirsdag	19:15 – 19:45	Måløv Skole	Nicco Rasmussen	375 kr.
612	Vandaerobic damer, low power	Mandag	17:00 – 17:45	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	450 kr.
613	Vandaerobic damer, high power	Mandag	17:45 – 18:30	Måløv Skole	Winnie Rahtgen	450 kr.

Passivt medlemskab

Nr.	Hold	Kontingent
998	Passivt medlemskab – støt MIF!	50 kr.

Yoga – ja, hvorfor ikke

Yoga er blevet populært, og ikke uden grund.
Se bare hvad en af vore deltagere skriver:

Hvad kan du gøre for dig selv - hvad kan yoga gøre for dig?

Du lærer at bruge åndedrættet - så det kan hjælpe
dig i forskellige situationer.

Et godt åndedræt kan forlænge livet.

Du bliver smidig
Du styrker dine muskler
Du får mere energi
Du bliver i godt humør.

Det foregår i et roligt tempo i behagelige omgivelser.
Gør noget for dig selv i 2013!

Kom og lav yoga med andre glade yogier
orsdag formiddag, vi glæder os til at se dig!

På holdets vegne – en glad og meget tilfreds bruger

Her drejer det sig om holdet torsdag formiddag,
men der er også hold tirsdag eftermiddag og
torsdag eftermiddag, og der er plads på alle tre hold.

Se mere og tilmeld dig
på hjemmesiden under Sæsonprogram.

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

Autoriseret

SPH VVS & KLOAK A/S

www.sph.dk

Døgnservice

44 97 13 53

Grundlagt 1972

Tandlægehuset i Måløv

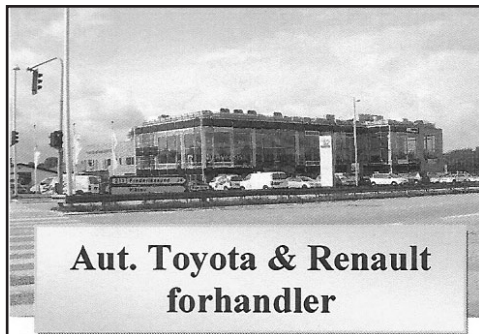
Måløv Hovedgade 88, 2760 Måløv

På gensyn

Michael Due Jensen

Tidsbestilling hverdage mellem 8.00-10.00, tlf. 44 97 99 09





**Aut. Toyota & Renault
forhandler**

Arne Stubbe Automobiler A/S

**Måløv Byvej 7
2750 Ballerup
Tlf. 44 97 21 70
www.stubbe.dk**

Hår-rødderne

Måløv Hovedgade 65
2760 Måløv
Tlf.: 4466 4947

Måløv
Køreskole

Ole Knudsen

Måløv Hovedgade 57, 1.
2760 Måløv
Tlf. 23 28 47 75

www.maaloev-koereskole.dk

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

måløv sport

Redaktør:

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

Tlf: 44 97 16 70

Næste nummer af **måløv sport**
udkommer den 9. april 2013.

Stof skal være redaktionen i hæn-
de senest den 17. marts 2013.

E-mail: grete@plums.dk

Oplag: 3.600 ekspl.