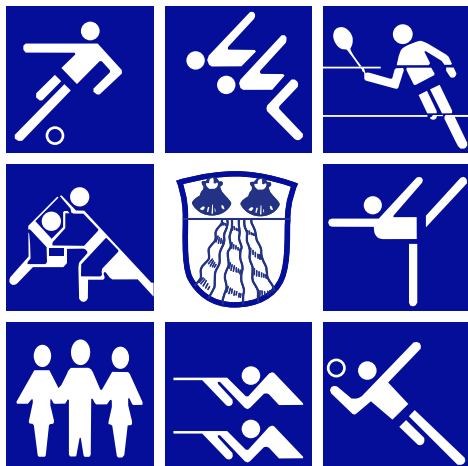




måløv sport

Medlemsblad for

Måløv Badminton Club

Måløv Boldklub

Måløv Idræts Forening

62. årgang

nr. 3

juni 2013



MBC's klubmesterskaber. Ny træner.
Læs flere nyheder inde i bladet.



MB - Fodbold Fitness for kvinder - der er også
fodbold for drenge og mænd i alle aldre.
Flere informationer inde i bladet.



MIF blænder op for den nye sæson – med mange
gode tilbud og nyheder bl.a. Rope Skipping og
CrossGym®.
Læs videre inde i bladet.

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: 487

UNGDOM

Klubmesterskab ungdom 2013

I weekenden den 5. og 6. april holdt ungdomsafdelingen klubmesterskaber for alle ungdomsspillere.

Igen i år var tilslutningen så stor, at vi for U13 spillerne kunne lave to rækker (A og B), hvilket gav mange flere jævnbyrdige kampe, og i løbet af fredag og lørdag, blev der spillet over 80 kampe.

Vi begyndte fredag kl. 17 og ligesom sidste år, var vi så heldige, at en del forældre havde forsynet os med masser af pizzasnegle og pølsehorn. Alle havde derfor energi til fredagens kampe, hvor sidste kamp blev spillet omkring kl. 19.30. I det hele taget var der, som altid, flot forældreopbakning både fredag og lørdag, og familierne blev tilskuere til nogle meget spændende og velspillede kampe.

Lørdag startede kampene kl. 10 og i løbet af formiddagen blev årets Fair-Playpokal ud-

delt – den gik i år til Kasper Stisen. Han fik disse flotte ord med på vejen af trænerne: ”Pokalen går i år til en ungdoms spiller, der frem for alt har engageret sig enormt meget i sin egen træning. Spilleren bringer altid godt humør med sig, udviser stort gå-på-mod og fordybelse i øvelser, der udfordrer spilleren og er smaddergod til at inddrage alle til træning. Dette er med til at skabe god stemning og holdånd på træningerne. Det er en spiller, der både i denne sæson og mange af de tidligere, har medvirket til den gode stemning i ungdoms afdelingen, og som har været et godt bindeled mellem de yngste og ældste spillere. Og så er det en spiller, der i denne sæson har været oppe og prøve kræfter med seniorerne og klaret sig godt”.

Lørdag aften holdt vi den årlige klubfest for ungdomsspillere. En hyggelig aften med præmieoverrækkelse, snak, leg inde og ude og ikke mindst lagkageløb – hvilket resulterede i syv meget flotte lagkager!



En glad Kasper Stisen med den meget fortjente fair-play pokal.

SENIOR

Spændende klubmesterskabsafslutning

I vanlig stil rundede seniorafdelingen i Måløv Badminton Club sæsonen af med klubmesterskaberne, og det blev et par spændende dage, der blev afrundet med de afgørende finaler en lørdag i april.

For første gang i mange år havde seniorafdelingen tilmeldinger nok til at afvikle samtlige kategorier, og det gav en række spændende kampe. Specielt i de indledende runder var det på forhånd svært at udpege forhåndsfavoritter, og det afspejledes også i resultaterne. I herresingle blev det dog som forventet Patrick, der hev titlen hjem. Patrick har hele året spillet 1. herresingle på førsteholdet, og beviste i finalen mod Michael C. at det ikke har været helt forkert, da han vandt efter to sæt. I damesingle mødtes Inger og Heidi i en tæt finale med stor intensitet, hvor Heidi efter tre sæt kunne triumfere og glæde sig over et klubmesterskab i sin første sæson i Måløv. I herredouble rækken viste de indledende kampe, at der var tale om fire jævnbyrdige hold der stillede op, idet alle fire hold slog hinanden på skift. I finalen var det dog Jesper og Patrick, der triumferede efter finalesejr over Johnny og Ole efter to tætte sæt. I damedouble var der også god fight, da Jeanette og Inger efter tre sæt vandt finalen over Heidi og Mette. Mette kunne til gengæld glæde sig over sit første klubmesterskab, da hun sammen med Martin sejrede i mixfinalen, hvor de slog Marina og Patrick, som de øvrige havde tabt til i det indledende gruppespil. Finalen vandt de dog i sikre to sæt.

Klubmesterskaberne blev afsluttet med afslutningsfest sammen med resten af klubbens medlemmer.



Der blev gået til stålet under KM.

Morten blev årets spiller

En fast tradition i forbindelse med sæsonafslutningen i seniorafdelingen er kåringen af årets seniorspiller – en tradition, der går mange år tilbage.

Årets spiller er en helt speciel kåring, idet det er seniorafdelingens spillere, der suverænt bestemmer, hvem vinderen skal være ved at pege på tre spillere, der hver især har gjort sig fortjent til titlen. I år var der ingen



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



tvivl om hvem der skulle være årets spiller. Det blev Morten, der blev fremhævet af de øvrige spillere for at være: "... en solid og positiv person, altid i godt humør og altid til træning. Han støtter og bakker de øvrige spillere op - både til kamp og træning og bidrager dermed til en god stemning. Samtidig er han altid frisk på en single og viser, at "gamle mennesker" stadig kan".

Næstflest stemmer fik Michael O., mens Michael C. og Patrick fik tredjeflest.

Patrick ny træner i seniorafdelingen

Måløv Badminton Clubs seniorafdeling skifter træner i den kommende sæson. Den nye træner er en gammel kending, idet afdelingen har valgt at skrive kontrakt med Patrick. Patrick har de seneste sæsoner været fast mand på førsteholdet, og har i den forgangne sæson spillet 1. herresingle og 1. herredouble hele året.

"Vi er meget glade for at Patrick har sagt ja til at være træner for afdelingen. Med Patrick får vi en engageret træner, der med sit kendskab til både den eksisterende trup og til de spillere, der kommer op fra ungdomsafdelingen kan skabe en spændende træning, som vi alle vil få stor glæde af", udtaler seniorudvalgsformand Jeppe Krag. En del af den aftale afdelingen har lavet med Patrick er, at Patrick i løbet af sæso-

nen skal på flere af Badminton Danmarks trænerkurser, hvorved Patrick får masser af inspiration og løbende udvikler sig som træner til gavn for alle seniorspillere.

Træningen tilrettelægges efter et nyt koncept, hvor træningen inddeles i en række overordnede temaer suppleret med individuel træning for specielt de unge spillere, så de hurtigt vil kunne indgå i den eksisterende seniortrup. Fokus vil især blive rettet mod det taktiske i badmintonspillet, hvor truppen har de største forbedringsmuligheder.

VOKSEN FÆLLESSPIL

Klubmesterskab 2013

Klubmesterskabet blev i år afviklet fra mandag d. 15. april til lørdag d. 20. april i Gl. Måløvhal.

Ikke mindre end 130 kampe blev afviklet med singler mandag, mixdoubler onsdag og doubler torsdag. Finalerne blev afviklet lørdag d. 20. april om eftermiddagen, og dagen blev traditionen tro afsluttet med en god klubfest i cafeteriet i Ny Måløvhal.

Udover spillet på banerne har der været mange af klubbens medlemmer i gang både før under og efter klubmesterskabet. Tak til alle, der har hjulpet med til at få afviklet mesterskaberne problemfrit.



Der var go stemning og mange mennesker i hallen under hele KM.

Se alle resultater på www.maalov.dk under Voksen fællesspil.

Klubfest 2013

Klubfesten blev traditionen tro afholdt i Cafeen i Ny Måløvhal. Jesper W. Nielsen havde arrangeret både mad og fest, som i år havde temaet: Kina. Da der ikke er nogen forpagter af køkkenet mere, måtte maden hentes udefra; og der blev derfor spist kinesisk mad med pinde og udvist imponerende færdigheder heri.

Under middagen var der præmieoverrækkelse samt uddeling af diverse pokaler og hædersbevisninger. Efter middagen var der dans til musik afpasset alle generationer.

En stor tak til Jesper W. Nielsen og de, som havde hjulpet ham, for en god fest, der først sluttede ud på de små timer.

CAFETERIAPOKALEN

Cafeteriapokalen er en vandrepokal, som hvert år ved klubfesten i slutningen af april gives til et medlem, som har ydet en ekstraordinær indsats for klubben.

I år gik pokalen velfortjent til

Lisbeth Bøggild for sin store indsats i ungdomsafdelingen i MBC.



Lisbeth blev valgt til ungdomsudvalgsformand ved generalforsamlingen i februar 2012 og har i sit første år på posten sat et markant præg på arbejdet i afdelingen og i bestyrelsen.

MBC har grund til at være stolt af sin ungdomsafdeling. Afdelingen har vokset igennem de seneste år og specielt sidste år med Lisbeth som formand. Det kan der være

mange grunde til, men specielt skyldes det: en velfungerende ledelse, gode trænere og stærk forældreinvolvering/-opbakning. Men disse dyder kommer ikke af sig selv, og her er Lisbeth en vigtig faktor: Hun har altid fingeren på pulsen og ved rettidig omhu takles potentielle problemer inden de når at komme til overfladen. Ved en anerkendende lederstil skaber Lisbeth et motiverende miljø i ungdomsudvalget.

Vi takker Lisbeth for hendes store indsats og håber, at Lisbeth fortsætter mange år endnu på posten som Ungdoms-udvalgsformand.

NORDEA KLUBSPONSOR

MBC har indgået en ny sponsor aftale med NORDEA BALLERUP, som har valgt at støtte MBC. Vi glæder os meget til samarbejdet, som vi håber bliver givtigt for begge parter.

SOMMERSPIL

Nu også om mandagen

Når vejret begynder at minde om sommer, så foretrækker mange voksne at nyde aftenen i haven eller på altanen fremfor at spille badminton. For ikke at få triste halvtomme haller, koncentrerer vi spillet på færre timer, hvor de, der har lyst, kan komme og spille badminton helt frem til skolesommerferien.

I år vil der være åbent i Gl. Måløvhal mandag og onsdag kl. 20-22 frem til den 26. juni, hvor alle er velkomne. Men der vil ikke være kampsætter, så man er selv ansvarlige for at organisere sin kamp og for at alle kommer til at spille.

Sommerspillet genoptages efter sommerferien den 12. august, og den 1. september starten den nye sæson.

PLANTE OASEN



Vi har åbent hele året!

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

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

KALENDER

Aktiviteter 2013

1. maj - 28. juni	Sommerspil for voksne
18. juni	Afslutning og forældremøde for Ungdom og Miniton
12. august	Hallerne åbner igen efter sommerferien. Ungdom og Senior starter. Sommerspil for Voksen fællesspil
1. sept.	Ordinær sæson starter for banetimer og voksen fællesspil



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

mac
aps

Måløv Auto Center ApS

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

**ALT ARBEJDE
MED GARANTI**

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

Ballerup Bladet

-bringer
sporten!

Kontakt os
vedr. omtale
og resultater..



44 60 03 30

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

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
mb.ungdomsudvalget@gmail.com

Seniorformand:

Christian Sommer
Tlf. 26 33 14 13
chrissom@forum.dk

www.mb-boldklub.dk

Medlemstal: 450

Så kom foråret, og vi er nu kommet på græs.

Der er gang i kampe, stævner og masser af aktivitet i Måløv Boldklub.

Vi har afholdt mikrofodbold-skole og storbededags-stævne med stor succes, og så holder vi naturligvis åbent i klub 12 huset, hvor du kan købe pølser, øl og sodavand ved HS1s hjemmekampe, som kom og nyd den gode stemning.

Lørdag den 1. juni kl. 16.00

Måløv Boldklub mod Liria FK

Lørdag den 15. juni kl. 16.00

Måløv Boldklub mod BFC Lundegården

Fodbold scorer højt på alle parametre som en sund motionsform: kondition, muskelopbygning, vægttab og fedtprocent. Fodbold Fitness er et træningstilbud til

alle voksne kvinder, der ønsker en træningsform, der er både effektiv og social. Konceptet er enkelt og forsøger at tage det bedste fra to verdener ved at kombinere Danmarks mest populære boldspil med fitness-sportens øvelser.

Det nu du skal ud af busken hvis du skal være en del af Måløv Boldklubs nyeste tiltag

FODBOLD FITNESS FOR KVINDER.

Fodbolderfaring er absolut ikke et must!

Vi kører efter et 12 ugers træningsprogram, som vil blive nærmere introduceret på et info møde i uge 14.

Hold dig orienteret via www.mb-boldklub.dk eller Facebookgruppen "Fodbold Fitness for Kvinder i Måløv Boldklub".

HUSK, hvis du vil 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.

Grundet travlhed blandt de frivillige i Måløv Boldklub er vores indslag i Måløv Sport denne gang meget kort, men følg med på vores hjemmeside, hvor vi har fået en meget aktiv webmaster: www.mb-boldklub.dk

ALT INDENFOR STILLADSUDLEJNING
INTET ER FOR STORT ELLER SMÅT TIL OS

MS
MÅLØV STILLADS A/S
MÅLØV STATIONSPLADS 6 · 2760 MÅLØV
TLF.: 51 51 51 24 · WWW.MSSTILLADS.DK
MS@MSSTILLADS.DK

Måløv Idræts Forening

Formand:

Jens Kjærgaard Dall
Mobil 28 48 26 03
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

SÆSON 2013 – 2014

Så blænder Måløv Idræts Forening op for endnu en sæson – nummer 42 i rækken.

Læs her om gymnastik, Zumba, sjipling, parkour, CrossGym, svømning, yoga, Qi Gong, spinning og dans – og se mange flere detaljer på www.maaloevif.dk

Nyt i år!

**Mere MTV-dans, flere springhold,
Rope skipping (sjipling) og
yoga for børn**

**Større udvalg i Zumba og CrossGym
for de seje**

Morgenspinning, nyt Qi Gong hold

**Børnsvømning fra 5 år,
svømmehold for børn og voksne**

Tag en rask beslutning - meld dig til et el-

ler flere hold inden der bliver overtegnet!
Der er tilbud til ALLE uanset køn og alder,
du får motion og mulighed for lære andre
Måløvboere at kende.

Vi siger på gensyn til gamle medlemmer
og velkommen til nye!

Tilmelding og praktiske oplysninger

Tilmelding sker nemmest via hjemmesiden (www.maaloevif.dk) – gå ind under ”Sæsonprogram”, 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 20. 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 2. september 2013 og slutter den 12. april 2014 – 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.



Mathias med barn - fra gymnastikopvisningen. Foto: Benjamin Dirchsen, JDE ApS.

Gymnastik, børn (t-shirts 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, Anne-Sofie, Helene	600 kr.
103	Krummer 2 (piger/drenge 1 - 3 år)	Onsdag	17:00 – 17:50	Østerhøjhallen	Christina M.	600 kr.
102	Krummer 3 (piger/drenge 3 - 4 år)	Mandag	18:00 – 18:50	Måløv ny hal	Karina, Anne-Sofie, Helene	600 kr.
104	Krummer 4 (piger/drenge 3 - 4 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Østerhøjhallen	Christina M.	600 kr.
105	Spilopper (piger/drenge 1 – 3 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Ny instruktør	650 kr.
106	Sjov gymnastik for hele familien (piger/drenge 3 – 7 år)	Fredag	17:30 – 18:30	Måløv ny hal	Helle, m. fl.	800 kr.
111	Turbofræsere 1 (piger/drenge 4 – 5 år)	Mandag	17:00 – 17:50	Østerhøjhallen	Christina C., Tina S.	600 kr.
112	Turbofræsere 2 (piger/drenge 4 – 5 år)	Onsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Helle	600 kr.
113	Fars lopper (piger/drenge 4 – 6 år)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Ny instruktør	800 kr.
121	Bollebobber (piger/drenge 6 – 7 år)	Onsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Helle	600 kr.
125	Zumba Kids (piger/drenge 6 – 11 år)	Lørdag	10:00 – 10:50	Måløv spejsal	Sandra	600 kr.
126	Tons & leg (piger/drenge 7 - 8 år)	Mandag	18:00 – 18:50	Østerhøjhallen	Christina C., Tina S.	600 kr.
131	Springfiduser, begyndere (piger/drenge fra 6 år)	Tirsdag	16:00 – 16:50	Måløv gl. hal	Sanne, Sonja	600 kr.
132	Springfiduser, let øvede (piger/drenge fra 8 år)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Sanne	600 kr.
133	Springfiduser, øvede	Tirsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Sanne, Phillip	600 kr.
141	MTV-dance 1 (piger/drenge 6 – 7 år)	Tirsdag	16:00 – 16:50	Måløv gl. hal	Ny instruktør	600 kr.
142	MTV-dance 2 (piger/drenge 7 – 9 år)	Torsdag	16:15 – 17:05	Måløv spejsal	Nana	600 kr.
143	MTV-dance 3 (piger/drenge 9 - 12 år)	Torsdag	17:10 – 18:00	Måløv spejsal	Ny instruktør	600 kr.
144	MTV-dance 4 (piger/drenge fra 12 år)	Torsdag	18:05 – 18:55	Måløv spejsal	Ny instruktør	600 kr.
151	Parkour (piger/drenge fra 12 år)	Onsdag	18:00 – 19:45	Måløv gl. hal	Team Parkour	875 kr.
161	Rope Skipping (piger/drenge 8 – 14 år)	Fredag	18:30 – 19:50	Måløv gl. hal	Emilie, Tanja	875 kr.
171	Yoga for børn (piger/drenge 9 – 13 år)	Tirsdag	16:00 – 16:50	Brydegård (Loen)	Lis Anja	650 kr.

Gymnastik, voksne

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
201	Motion for rigtige mænd	Mandag	19:00 – 19:50	Måløv ny hal	Jette	650 kr.
211	Bevæg dig glad (M/K)	Mandag	20:00 – 20:50	Måløv ny hal	Jette	650 kr.
212	Aerobic/Workout (M/K)	Mandag	17:15 – 18:05	Måløv Spejsal	Annette	650 kr.
221	Zumba® Fitness 1 (M/K)	Mandag	19:00 – 19:50	Østerhøjhallen	Jane	650 kr.
222	Zumba® Fitness 2, højt tempo (M/K)	Mandag	20:00 – 20:50	Østerhøjhallen	Jane	650 kr.
223	Zumba® Fitness 3 (M/K)	Tirsdag	20:30 – 21:20	Måløv spejsal	Sandra	650 kr.
224	Zumba® Fitness 4 (M/K)	Onsdag	19:00 – 19:50	Østerhøjhallen	Grazyna	650 kr.
225	Zumba® Fitness 5, behersket tempo (M/K)	Lørdag	09:00 – 09:50	Måløv spejsal	Sandra, Jane	650 kr.
226	Zumba® Toning (M/K)	Onsdag	20:00 – 20:50	Østerhøjhallen	Grazyna	650 kr.
231	Gymnastik dagtid (M/K)	Fredag	10:30 – 11:20	Måløv barfodssal	Lisser	650 kr.
232	Gymnastik dagtid (M/K) – afspænding	Fredag	11:25 – 11:40	Måløv barfodssal	Lisser	200 kr.
241	CrossGym® (M/K)	Onsdag	19:00 – 19:50	Måløv gl. hal	Anja M., Søs	650 kr.
281	Pensionistgymnastik (M/K)	Tirsdag	10:45 – 11:45	Brydegård (Loen)	Ketty	500 kr.

Spinning

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
301	Spinning 1 (M/K)	Tirsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Henrik	1000 kr.
302	Spinning 2 (M/K)	Tirsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Henrik	1000 kr.
303	Spinning 3, morgen (M/K)	Torsdag	06:00 – 06:50	Måløv gl. hal	Anja D.	1000 kr.
304	Spinning 4 (M/K)	Torsdag	17:00 – 17:50	Måløv gl. hal	Bjarne	1000 kr.
305	Spinning 5 (M/K)	Torsdag	18:00 – 18:50	Måløv gl. hal	Bjarne	1000 kr.
306	Spinning 6, formiddag (M/K)	Lørdag	10:00 – 10:50	Måløv gl. hal	Henrik	1000 kr.
307	Spinning 7, morgen (M/K)	Søndag	08:30 – 09:20	Måløv gl. hal	Anja D.	1000 kr.

Yoga og Qi Gong (M/K)

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
401	Yoga 1 (M/K)	Tirsdag	09:00 – 10:30	Brydegård (Loen)	Pia	1125 kr.
402	Yoga 2, ryg/skuldre/nakke (M/K)	Tirsdag	17:00 – 18:30	Brydegård (Loen)	Lis Anja	1125 kr.
403	Yoga 3 (M/K)	Torsdag	16:00 – 17:50	Brydegård (Loen)	Therese	1500 kr.
411	Medicinsk Qi Gong, Delfinkraften	Torsdag	18:00 – 19:00	Brydegård (Loen)	Marianne	900 kr.
412	Medicinsk Qi Gong, Juchi Gong	Torsdag	19:15 – 20:15	Brydegård (Loen)	Marianne	900 kr.

Svømning, børn

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
521	Mor og barn, plask og leg 1 (fra 3 år)	Tirsdag	16:30 – 17:00	Måløv Skole	Christine	700 kr.
542	Mor og barn, plask og leg 2 (fra 3 år)	Torsdag	16:35 – 17:05	Måløv Skole	Christine	700 kr.
532	Far og barn, plask og leg (fra 3 år)	Onsdag	17:05 – 17:35	Måløv Skole	Hanne	700 kr.
522	Piger, begyndere (fra 5 år)	Tirsdag	17:05 – 17:35	Måløv Skole	Cecilie	550 kr.
531	Drenge, begyndere (fra 5 år)	Onsdag	16:30 – 17:00	Måløv Skole	Hanne	550 kr.
541	Piger/drenge, begyndere (fra 5 år)	Torsdag	16:00 – 16:30	Måløv Skole	Christine	550 kr.
533	Drenge, begyndere (fra 6 år)	Onsdag	17:40 – 18:10	Måløv Skole	Nicco	550 kr.
543	Piger/drenge, begyndere (fra 6 år)	Torsdag	17:10 – 17:40	Måløv Skole	Christine	550 kr.
523	Piger, begyndere/let øvede 1 (fra 6 år)	Tirsdag	17:40 – 18:10	Måløv Skole	Cecilie	550 kr.
524	Piger, begyndere/let øvede 2 (fra 6 år)	Tirsdag	18:15 – 18:45	Måløv Skole	Cecilie	550 kr.
534	Drenge, begyndere/let øvede (fra 6 år)	Onsdag	18:15 – 18:45	Måløv Skole	Nicco	550 kr.
544	Piger/drenge, beg./let øvede 1 (fra 6 år)	Torsdag	17:45 – 18:15	Måløv Skole	Christine	550 kr.
551	Piger/drenge, beg./let øvede 2 (fra 6 år)	Fredag	16:00 – 16:30	Måløv Skole	Cecilie	550 kr.
525	Piger, let øvede/øvede	Tirsdag	18:50 – 19:20	Måløv Skole	Cecilie	550 kr.
535	Drenge, let øvede/øvede	Onsdag	18:50 – 19:20	Måløv Skole	Nicco	550 kr.
545	Piger/drenge, let øvede/øvede 1	Torsdag	18:20 – 18:50	Måløv Skole	Christine	550 kr.
552	Piger/drenge, let øvede/øvede 2	Fredag	16:35 – 17:05	Måløv Skole	Cecilie	550 kr.
526	Piger, øvede/rutinerede	Tirsdag	19:25 – 20:10	Måløv Skole	Cecilie	825 kr.
536	Drenge, øvede/rutinerede	Onsdag	19:25 – 19:55	Måløv Skole	Nicco	550 kr.
546	Piger/drenge, øvede/rutinerede	Torsdag	18:55 – 19:40	Måløv Skole	Christine	825 kr.

Mavedans og Line dance

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
701	Mavedans, øvede	Mandag	19:00 – 20:30	Måløv spejsal	Tina R.	1125 kr.
702	Mavedans, let øvede	Tirsdag	19:00 – 20:20	Måløv spejsal	Susan	975 kr.
711	Line dance, øvede (M/K)	Torsdag	19:15 – 20:40	Måløv spejsal	Jeannette	1050 kr.

Svømning, damer/herrer

Nr.	Hold	Ugedag	Kl.	Lokale	Instruktør	Pris
611	Unge piger/damer, svømning/motion 1	Mandag	16:00 – 16:30	Måløv Skole	Winnie	650 kr.
612	Unge piger/damer, svømning/motion 2	Mandag	16:30 – 17:00	Måløv Skole	Winnie	650 kr.
637	Unge mænd/herrer, svømning/motion	Onsdag	19:55 – 20:25	Måløv Skole	Nicco	650 kr.
613	Unge piger/damer , Aqua Fitness/ vandaerobic (low power)	Mandag	17:00 – 17:45	Måløv Skole	Winnie	975 kr.
614	Unge piger/damer, Aqua Fitness/ vandaerobic damer (high power)	Mandag	17:45 – 18:30	Måløv Skole	Winnie	975 kr.

Passivt medlemskab

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



Fra gymnastikopvisningen. Mavedanserne udklædt som sigøjnere.
Foto: Benjamin Dirksen, JDE ApS.



Autoriseret

SPH VVS & KLOAK A/S

www.sph.dk

Døgnservice

44 97 13 53

**Kirkens
genbrug**

MÅLØV HOVEDGADE 63
Tlf. 44 66 66 85

Lindebjerg
car parts
Lindebjerg
racing
Måløv dæk
center

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

Dæk og AutoService
alle mærker
Måløv Dækcenter

MIF's gymnastikopvisning

MIF har haft sin årlige gymnastikopvisning – og det var igen i år en rigtig god dag.

Dagen indledtes med fælles indmarch og velkomst af MIF's nye formand Jens Kjærgaard Dall.

Derefter fløj hold efter hold henover gulvet, alle ivrige efter at vise hvad de havde lært efter en sæson med gode oplevelser.

Et enkelt hold udefra, Mix Motion fra Ishøj, blev det også til, under kyndig ledelse af Konni.

Som noget nyt var alle børnegymnaster på gulvet til en fælles opvisning i Gangnam Style – et flot og sjovt initiativ.

Publikum, med rekorddeltagelse i år, fik en god oplevelse og kvitterede flot med stort bifald til holdene.

Og alt imens piskede hjælpere og instruktører rundt bag scenen for at sikre, at redskaber m. v. var parat præcis når de skulle bruges – en næsten usynlig, men vigtig opgave!

Sådan markeredes sæsonafslutningen på bedste vis, og allerede nu finder du programmet for næste sæson her i bladet og på hjemmesiden.

Tak til alle som var involveret i arrangementet, og til vore medlemmer. Tak for sæsonen, god sommer og på gensyn efter ferien.

Så går det løs med CrossGym® i Måløv!

CrossGym® er styrke, koordination, hurtighed og kondition og udfordrer selv den sejeste til at yde maksimalt hver gang.

Træningen vil typisk foregå udendørs, og den vil bestå af en afvekslende og spændende kombination af løb og styrketræning.

Vi vil benytte os af terrænets redskaber såsom træer, bænke og rækværk.

Deltagelse på holdet forudsætter, at du kan løbe i 30 minutter – så kan vi til gengæld garantere dig, at du får sved på panden, beskidte sko og ømme muskler.

Kom og få en prøvetime onsdag den 19. juni og/eller onsdag den 26. juni 2013 kl. 19 – 20 foran Måløvhallen.

Efter sommerferien træner vi hver onsdag kl. 19 – 20. Se mere og tilmeld dig på www.maaloevif.dk (under Sæsonprogram).

Hilsen Anja og Søs



Er det dig MIF har brug for?

Kan du li' børn, som elsker at lege, have fuld fart på og bruge en masse gode redskaber? Kan du li' at danse til god musik sammen med de unge?

Så er det lige netop dig vi mangler til at undervise vores fantastiske børn og unge, som bare venter på at du og andre tager en rask beslutning.

Vi starter sæsonen i september 2013, og vi mangler instruktører til følgende hold:

- Spilopper 1 – 3 år, tirsdag kl. 17 – 18 i Måløvhallen
- Fars lopper 4 – 6 år, tirsdag kl. 18 – 19 i Måløvhallen
- Sjøv gymnastik for hele familien fra 3 år, fredag kl. 17:30 – 18:30 i Måløvhallen
- MTV dans 6 – 7 år, tirsdag kl. 16 – 17 i Måløvhallen
- MTV dans 9 – 12 år, torsdag kl. 17 – 18 i Måløv Spejlsal
- MTV dans 12 år og op, torsdag kl. 18 – 19 i Måløv Spejlsal

MIF er en lokal idrætsforening, som lægger vægt på at tilbyde motion for alle, og hvor den sociale dimension er en vigtig faktor.

Foreningen stiller relevante kurser til rådighed, og instruktører lønnes efter forud-

sætninger og indsats.

Har dette fanget din interesse, så kontakt Karina på tlf. 44 65 83 22 for nærmere oplysninger.

Vi glæder os til at se dig som ny instruktør hos MIF!

Et frisk tilbud til damerne og de unge piger..

Mandage indtil den 24. juni har vi fortsat gang i svømmesalen på Måløv Skole.

Vi er ikke så mange, så hvorfor ikke komme ned og prøve

motionssvømning (kl. 16:30)
eller
vandaerobic (kl. 17:00)?

Det er ganske gratis – men vi håber at du synes om det, og derfor vil melde dig til den nye sæson..

MIF KALENDER

2013

- 26. juni Sommerhold slutter
- 19.-21. juli Ballerup Kræmmerfestival
- 2. sept. Sæson 2013-2014 starter
- 14.-18. okt. Efterårsferie
- 23. okt. Generalforsamling
- 8. dec. Juletræsfest
- 23. dec. Juleferien starter

2014

- 1. jan. Juleferien slutter (vi starter igen 2. januar)
- 10.-14. feb. Vinterferie
- 5. april Gymnastikopvisning
- 12. april Sæson 2013-2014 slutter

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	Jens Kjærgaard Dall Bakkesvinget 16 2760 Måløv	28 48 26 03 formand@maaloevif.dk
KOMMUNIKATION	Bent Knudsen Axel Juels Allé 78 2750 Ballerup	44 97 81 64 / 61 71 81 64 bentknudsen2750@gmail.com
WEBMASTER	Uffe Mortensen Tvillingevej 15 2765 Smørum	44 65 15 61 / 23 90 83 87 webmester@maaloevif.dk

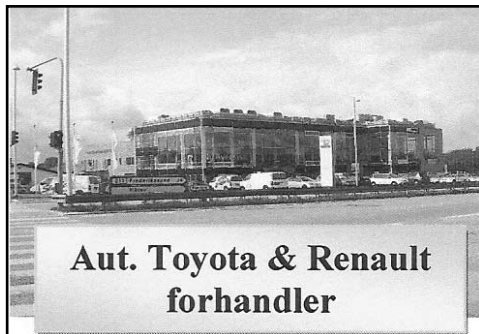


Tandlægehuset i Måløv

Måløv Hovedgade 88, 2760 Måløv

På gensyn
Michael Due Jensen

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



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 20. aug. 2013.

Stof skal være redaktionen i
hænde senest den 28. juli 2013.

E-mail: grete@plums.dk

Oplag: 3.600 ekspl.