



Høje-Taastrup
Kommune

KOM OG VÆR MED

Er du ikke vant til at dyrke motion i en forening, eller vil du bare gerne i gang med at bevæge dig, så tilmeld dig "Kom og vær med".



MOTION TIL DIG DER
ØNSKER ET AKTIVT LIV





Kom og vær med

Leder du efter det rette hold i en idrætsforening med bevægelse og fællesskab, så er det muligt at finde netop dette på et Kom og vær med-hold.

Kom og vær med-hold er for voksne i Høje-Taastrup Kommune, der ikke er vant til at dyrke motion i en forening - eller som bare gerne vil i gang med at dyrke motion på et niveau, hvor alle kan være med.

Her er en oversigt over Kom og vær med-hold. Vær opmærksom på at der kan forekomme ændringer. Du kan finde yderligere oplysninger på hjemmesiden www.htk.dk/kom

Eller scan QR koden og kom direkte til vores hjemmeside.



Har du spørgsmål:

Kontakt kontaktpersonen angivet under det specifikke hold eller send en mail til komogvaermed@htk.dk eller ring på tlf: 21148268

Mulighed for gratis prøvetime:

Hvis du ønsker en gratis prøvetime, skal du kontakte foreningen via kontakt-oplysningerne i holdoversigten. Så aftaler I et tidspunkt, hvor du kan møde op til aktiviteten i foreningen og blive introduceret til sporten helt uforpligtende.

Tilmelding:

Du tilmelder dig via hjemmesiden: www.htk.dk/kom

Her kan du også finde yderligere information om de forskellige Kom og vær med-hold.

Kom og vær med-hold er for alle

Kom og vær med-hold er motionshold, som:

- er åbent for alle voksne
- fokuserer særligt på at tage godt imod nye medlemmer
- har aktiviteter minimum en gang om ugen
- tager hensyn til, at medlemmerne kan have særlige udfordringer
- fokuserer på det sjove, sociale og på fællesskabet
- ikke kræver udstyr



Holdoversigt

Taastrup

• Aqua Fitness	7
• Badminton.....	8
• Badminton for alle.....	9
• Fodbold Fitness (kvinder).....	10
• Fodbold Fitness (Herrer).....	11
• Løb for begyndere.....	12
• Minigolf.....	13
• Motionsboksning.....	14
• +65 Motionsboksning	15
• Svømning for begyndere	16
• Motionsgang	17
• Bordtennis + 60 år	18
• Styrke, puls og motion.....	19
• Gymnastik Cross	20
• Haveforeningen.....	21
• FastFit.....	22
• Veteransport + 60 år	23
• Yoga.....	24
• Parkinson Boxing	25
• Yoga.....	26
• Rend og hop for sjæl og krop (kun for kvinder)	27
• FysioFlow	28

Sengeløse

• Krocket for mænd 60+	29
• Stavgang	30
• Funktionel Træning	31
• Zumba for alle.....	32
• Yin Yoga.....	33
• Hatha Yoga	34
• Gymnastik for seniorer	35

Hedehusene & Fløng

Indoor cycling.....	36
Motion for livet	38
QI Gong.....	39
Floorball	40
Senior gymnastik/skånehold + 60 år	41
Cirkeltræning i HIFIT	42
Dance'n' muscle	43
Hatha Yoga.....	44
Dans dig glad	45
Ballroom Fitness 50+	45
SMART-træning.....	46
Frivillig i Industribaneklubben.....	47
Gå fodbold	48
Five-a-side Håndbold.....	49
Gymnastik.....	50
Bordtennis.....	51
Styrketræning.....	52
Yin yoga for alle	53
Yin Yoga.....	54
Yoga for herrer	55
FastFit.....	56
FysioFlow	57
Cykling	58

Online

• Morgengymnastik.....	59
------------------------	----



En forening dyrker den fælles interesse

Vi har et bredt og rigt foreningsliv i Høje-Taastrup Kommune, som har rigtig mange tilbud til voksne.

Foreninger er båret af frivillige personer, som giver medlemmerne mulighed for sammen at dyrke en fælles interesse – det er et sted, hvor man kan få gode oplevelser sammen med andre.

I en idrætsforening er der mulighed for at være fysisk aktiv sammen med andre og få nye venner og bekendtskaber.

I en forening skal du være medlem og betale kontingent – dog er det i de fleste tilfælde muligt at komme og prøve aktiviteterne, inden du melder dig ind.

KOM OG VÆR MED – Priser pr. år

Man betaler kontingent for at være medlem af foreningen. Kontingentet går til foreningens udgifter til fx udstyr og instruktører. Der er ingen, der tjener penge på foreningen. Foreningerne bestemmer selv, om kontingentet opkræves pr. måned, kvartal, halvår eller årligt. Ud for hver forening står en priskategori, som er prisen pr. år:

- ★ Op til 500 kroner om året
- ★★ 501-1000 kroner om året
- ★★★ 1001-2000 kroner om året



Aqua Fitness

(Swim Team Taastrup)

Pris: 1.975 kr. ★ ★ ★

Aqua Fitness (vandgymnastik) er en sjov og effektiv helkropstræning med en blanding af puls/intervaltræning i højt tempo samt styrke- og balancetræning i lavere tempo.

Når du dyrker Aqua Fitness, får du brugt hele din krop uden at belaste muskler og led på samme måde som ved almindelig træning på land. Vi udnytter vandets modstand og supplerer med forskellige rekvisitter såsom håndvægte og elastikker.

Stemningen og humøret er højt, når den gode musik spiller. Du kommer til at gå hjem med et stort smil på læben og en dejlig følelse af at have brugt hele kroppen. Du behøver ikke at være en god svømmer, men det er en fordel at være tryk i vand. Vanddybden tilpasses deltagerne på holdet.

Sted: Taastrup Svømmehal, Parkvej 78A, 2630 Taastrup.

Kontakt: Helle, mail: helle@sttsvoem.dk

Hjemmeside: www.sttsvoem.dk



Badminton

(TIK Badminton)

Pris: 750 kr. ★ ★

Kom og oplev glæden ved at spille badminton: Få motion på en sjov måde, bliv en del af et foreningsliv og få venskaber gennem sporten.

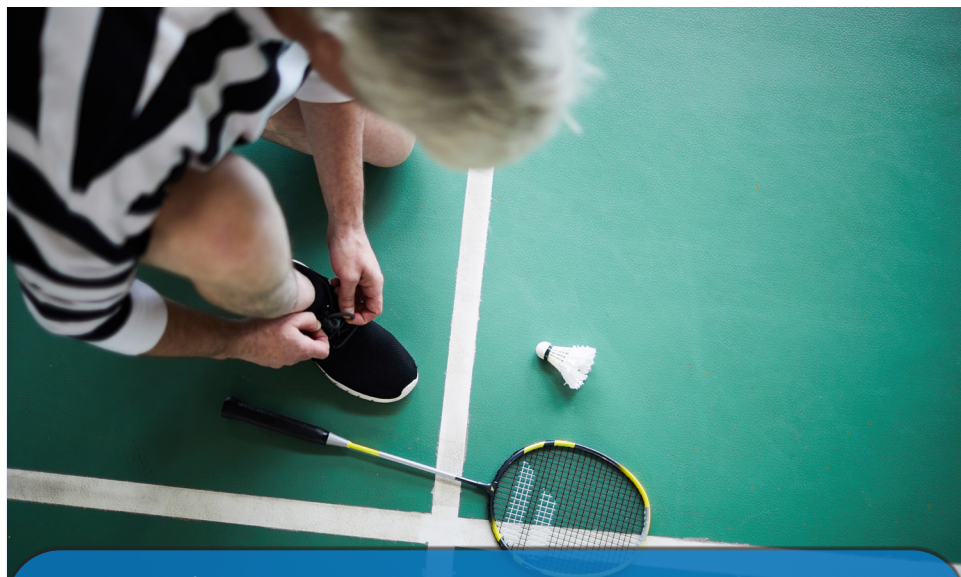
Vi har sat en engageret træner på holdet, som vil lære jer det grundlæggende i badminton. Både alt det kedelige omkring regler og streger, men selvfølgelig også alt det sjove som at holde rigtigt på ketsjeren og placere sine fødder rigtigt. Når du er blevet bidt af badminton - og det er vi sikre på, at du bliver - så afholder klubben turneringer og andre arrangementer i løbet af en sæson. Dem er du naturligvis inviteret til, hvis du har lyst til at konkurrere lidt. Du er velkommen til et par gratis prøvetimer.

Vi håber, at vi ses.

Sted: Hal A i Taastrup Idrætscenter, Parkvej 78, 2630 Taastrup.

Kontakt: Nicklas, mail: info@tik-badminton.dk

Hjemmeside: www.tik-badminton.dk



Badminton for alle

(Taastrup Badminton Club)

Pris: 995 kr. ★ ★

VoksenFjer – 'badminton for alle'

Dette hold er for spillere, der gerne vil spille med og mod andre.

Holdet er for lettere øvede og nye voksne spillere, der gerne vil have motion via gode og hyggelige kampe, med afvekslende med- og modspillere.

Sted: Borgerskolens Idrætshal, Magdavænget 4, 2630 Taastrup.

Kontakt: Allan, tlf.: 29717129 eller mail: allan@taastrupbc.dk

Hjemmeside: www.taastrupbc.dk



Fodbold Fitness (kvinder)

(Taastrup FC)

Pris: 650 kr. ★ ★

Fodbold Fitness er en blanding mellem fitness-øvelser og basisfodbold. Vi er et hyggehold, hvor ALLE kan deltage uanset træningsniveau. Mange har ingen fodbolderfaring overhovedet. Men vi samles om fysisk aktivitet og griner meget – faktisk rigtig meget - under hver træning. Vi er et socialt hold i alle aldre. Lige nu fra 28 år til 50 år, men alle er velkomne uanset alder. Der stilles ingen krav til mødepligt, man kommer, hvis det er muligt. Er man skadet eller udfordret på andre ting, så tager vi hensyn til det. Vi er ofte nogle stykker, der bliver i cafeen efter træningen for lige at få sludret af over lidt at drikke. Vi glæder os til at byde nye medlemmer velkomne. Du er velkommen til et par gratis prøvetimer.

Sted: Taastrup FC, Sydskelet 1, 2630 Taastrup.

Kontakt: Michael, tlf.: 31903020 eller mail: kontakt@taastrupfc.com

Hjemmeside: www.taastrupfc.com



Foto: Rasmus Degnbøl

Fodbold Fitness (Herrer)

(Taastrup FC)

Pris: 650 kr. ★ ★

Dette Fodbold Fitness hold er for dig, der gerne vil i form på en sund, sjov og social måde.

Kan du godt kan lide at finde dit indre legebarn frem, når der er bolde i nærheden, men bare mangler nogle at spille bold sammen med, så vil du kunne lide dette hold. Vi er et socialt hold af ældre herrer, der har spillet bold sammen længe, men der er altid plads til endnu et medlem. Der er ingen mødepligt, man kommer, hvis det er muligt. Er du skadet eller udfordret på andre ting, så tager vi hensyn til det. Vi får en sludder over en tår at drikke efter træningen. Sidste torsdag i hver måned spiser vi frokost sammen. Vi glæder os til at byde nye medlemmer velkomne, og du er velkommen til et par gratis prøvetimer.

Sted: Taastrup FC, Sydskellet 1, 2630 Taastrup.

Kontakt: Michael, tlf.: 31903020 eller mail: kontakt@taastrupfc.com

Hjemmeside: www.taastrupfc.com



Løb for begyndere

(TIK Løberne)

Pris: 600 kr. ★ ★

Hvis du vil lære at løbe på en social og hyggelig måde, er TIK Løbernes Kom og vær med-hold måske noget for dig. Hvis du kan gå 10 minutter uden hjælpemidler og uden at standse op, kan du begynde på holdet. Også hvis du har lidt for meget på sidebenene, har diabetes eller andre udfordringer.

Som ny løber hos TIK Løberne lærer du at løbe 30 min. på 12 uger. Der er træning tirsdag og torsdag. I de første uger træner du selv i weekenden, senere i forløbet er der også træning søndag. Det er vigtigt, at du følger programmet og ikke løber mere end der står i programmet.

Nyløberprogrammet starter meget forsigtigt med mest gang og bare 2 gange 1 min løb, så alle kan være med. Vi går langsomt frem, så vi undgår skader. Nyløberprogrammer er gennemprøvet, og vi ved det virker.

Du har mulighed for at deltage gratis den 1. måned, herefter vil vi gerne have, at du melder dig ind.

Løb er en holdsport, hvor der er noget for alle typer løbere. Deltagere uden løberfaring kan starte på begynderholdet fra startdatoen og højst fire uger senere. Deltagere med løberfaring kan starte når som helst.

Sted: Ud for TIK klubhuset, Parkvej 78, 2630 Taastrup.

Kontakt: Max, tlf.: 30895124 eller mail: formand@tik-loberne.dk

Hjemmeside: <https://loberne.tik.dk>



Minigolf

(TIK Minigolf)

Pris: 250 kr. ★

Minigolf er for alle. Lige meget om du er den stille, den passionerede, den ambitiøse eller den, der er der for hyggens skyld – alle bliver budt velkomne med hjælpsomhed, venlighed og respekt.

Minigolf er en social og hyggelig udendørssport, der kan spilles af alle – uanset alder og fysik. Det kan tage tid at lære reglerne helt til bunds, men det skal man ikke lade sig afskrække af. Dine medspillere på holdet skal nok tage hånd om det, og langsomt lære dig reglerne, mens I spiller.

Som klubmedlem kan du spille minigolf, så ofte du vil og hele året. Sæsonen for minigolf er 1. april -1. oktober, og det er her, du har mulighed for at starte til minigolf. Du kan møde nye mennesker, og blive bedre til at spille ved at deltage i klubtræning eller ved at spille med i nogle af de mange klubbturneringer, der arrangeres.

Du kan låne køller og bolde i starten, og herefter kan du købe udstyr hos klubben. Du er velkommen til en gratis prøvetime, hvor du kan afprøve om minigolf er noget for dig.

Sted: Taastrup Idrætscenter, Parkvej 78, 2630 Taastrup.
– banerne ligger efter svømmehallen.

Kontakt: Hanne, mail: minigolf@tik.dk

Hjemmeside: <https://minigolf.tik.dk>



Motionsboksning

(Høje-Taastrup Bokseklub)

Pris: 1600 kr. ★ ★ ★

Motionsboksning er for dig, der gerne vil øge din kondition, samtidig med at du opbygger din muskelmasse.

Træningen indeholder en variation af styrketræningsøvelser og øvelser, hvor vi får pulsen op. I træningen indgår forskellige redskaber, som kendes fra cross-fit såsom kettlebells, slamballs, elastikker og kasser. du får en instruktion til, hvordan man bruger alle redskaberne.

Du lærer at bevæge dig som en bokser og slå rigtigt på en sandsæk. Mellem de enkelte omgange på sandsækken, vil vi gennemføre cirkeltræning med mange forskellige øvelser. Træningen bliver tilpasset dit niveau, så alle kan være med. Du er velkommen til et par gratis prøvetimer.

Sted: Lindehaven 4-6 (Gymnastiksalen), 2630 Taastrup.

Kontakt: Emilie, mail: boksecenter.htbk@gmail.com

Hjemmeside: www.taastrup-bokseklub.dk

+65 Motionsboksning

(Høje-Taastrup Bokseklub)

Pris: 1600 kr. ★ ★ ★

Høje-Taastrup bokseklub tilbyder +65 Motionsboksning. Træningen er for dig +65 år, der gerne vil komme i bedre form eller bevare den nuværende gode form. Du vil opleve at blive en del af en forening, hvor fællesskabet prioriteres højt. Alle kan være med på dette hold, hvis der er øvelser du ikke kan pga. en skade eller skavank, finder vi en alternativ øvelse til dig.

+65 Motionsboksning er en blanding af balanceøvelser, pulstræning, styrketræning og udstræk. I træningen indgår forskellige redskaber, og vi bruger næsten altid elastikker og bolde. Du får en instruktion til, hvordan man bruger alle redskaberne. Vi laver øvelser med egen kropsvægt, træner balance og laver udstræknings øvelser, og selvfølgelig skal du også lære at bokse på en sandsæk.

Vi træner i 1 time, og så er der tid til en kop kaffe og snak efter træningen. Vi har udstyr du kan låne, men det anbefales, at du med tiden køber dit eget udstyr, som kan købes i klubben til overkommelig pris.

Du er velkommen til et par gratis prøvetimer. Hvis du vil prøve holdet, inden du tilmelder dig. Døren åbner 15 min. før start, og kom senest 5 min. før, da vi altid starter til tiden.

Sted: Lindehaven 4-6 (Gymnastiksalen), 2630 Taastrup.

Kontakt: Emilie, mail: boksecenter.htbk@gmail.com

Hjemmeside: www.taastrup-bokseklub.dk



foto: Søren Malmose

Svømning for begyndere

(Swim Team Taastrup)

Pris: 1.875 kr. ★ ★ ★

Swim Team Taastrup tilbyder svømning til voksne begyndere. Her vil du lære basale svømmefærdigheder. Holdet er perfekt for førstegangssvømmere. Vi underviser i at flyde, og hvordan man skaber en god fremdrift, når man skal svømme crawl og rygsvømning. Du får desuden redskaber til at kunne få hovedet under vand, hvis du ikke føler dig tryk ved dette. Vi fokuserer på at skabe en atmosfære, hvor alle hjælper hinanden.

Sted: Taastrup Svømmehal, Parkvej 78A, 2630 Taastrup.

Kontakt: Helle, mail: helle@sttsvoem.dk

Hjemmeside: www.sttsvoem.dk



Motionsgang

(Gangforeningen Taaspidskerne)

Pris: 160 kr./familie 240 kr ★

Motionsgang er en aktivitet, som tilbyder en 30 minutters gåtur i godt selskab med de andre deltagere. Gangforeningen Taaspidskerne dyrker ingen former for konkurrence, idet det er motionsgang, natur og socialt samvær, der er i højsædet. Der er altid en turløder med på turen, som står for at planlægge ruten og holde styr på tropperne. Vi går i blæst, sne, sol og regn, så vær godt klædt på til turen. Efter turen hygger vi os med kaffe og te i cafeen i Medborgerhuset for dem, der har lyst. Hvis du senere hen gerne vil gå længere, kan du gå med på et af Taaspidskernes øvrige hold, tirsdag formiddag eller onsdag aften. Du er velkommen til at komme og gå med et par gange, inden du tilmelder dig. Kontakt Ole hvis du vil prøve motionsgang inden du tilmelder dig.

Sted: Medborgerhuset, Taastrup Hovedgade 71, 2630 Taastrup.

Kontakt: Ole, tlf.: 20642063

Hjemmeside: www.taaspidskerne.weebly.com



Bordtennis + 60 år

(TIK Bordtennis)

Pris: 850 kr. ★ ★

Måske husker du, hvordan du i skolen spillede rundt om bordet? Så er det måske nu, du skal genoptage bordtennis? Her spiller vi bordtennis men glemmer ikke hyggen. Der er også plads til snak og ikke mindst en kop kaffe i godt selskab.

Sted: Parkskolen, Parkvej 76, 2630 Taastrup.

Kontakt: Peter, tlf.: 24244805 eller mail: pn71@tdcadsl.dk

Hjemmeside: www.tikbordtennis.dk



Styrke, puls og motion

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 900 kr. ★ ★

Styrke, puls og motion er fysisk træning, der får kroppen i form og humøret i vejret. Der indgår redskaber fra gymnastikkens verden med fokus på fysisk udholdenhed og træning. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage på holdet – men vi forventer, at du medbringer godt humør og er klar til at svede.

Sted: Torstorp skole i hallen, Torstorpvej 1, 2630 Taastrup.

Kontakt: Teis, mail: info@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk



Gymnastik Cross

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 900 kr. ★ ★

Vil du gerne dyrke motion, men kan du ikke lige finde noget, der passer til dig? Så kom og vær med på dette hold, hvor du kan afprøve en masse forskelligt motionsgymnastik, styrketræning, udendørs gå/løbemotion, dans, sportslege og spil. Alle kan være med, da du træner med udgangspunkt i din egen krop og formåen. Der er plads til hyggeligt samvær og sjov på dette hold.

Sted: Torstorp skole i hallen, Torstorpvej 1, 2630 Taastrup.

Kontakt: Søren, mail: info@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk



Haveforeningen

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 1400 kr. ★ ★ ★

Er du tidligere opvisnings- eller konkurrencegymnast, eller har du bare mod på at springe på et uformelt senior+ hold, så er HaveForeningen ideel for dig. Dette holds mission er at tilbyde lækre faciliteter i Nærheden til gymnaster, som ikke er helt klar til at stoppe deres karriere, eller dem som mener, det er tid til at genoptage kolbøtterne. Eneste krav er, at du kan indfri aldersgrænsen på 22 år. Træningen foregår med fælles ansvar, hvor alle byder ind med ideer til træningen og med det fælles mål at have nogle hyggelige timer med masser af spring. Så om dit niveau er til den skæve kolbøtte, full-half eller noget helt tredje, er du velkommen i HaveForeningen.

Sted: Springcenter Nærheden, Sejlbjerg Alle 5, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Werge, mail: Formand@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk



FastFit

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 500 kr. ★ ★

Styrke. Høj intensitet. Og plads til grin.
30min – længere tid behøver træning ikke at tage.

På dette hold indgår både styrke- og pulstræning. Vi arbejder med egen kropsvægt, så det eneste, du skal medbringe, er dig selv, vand og et håndklæde. Evt. en trænings- eller yoga-måtte til at ligge på.

Lyder det som noget for dig, så kom og giv den gas.

Sted: Torstorp skole i hallen, Torstorpvej 1, 2630 Taastrup.

Kontakt: Werge, mail: Formand@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk



Veteransport + 60 år

(Veteransport)

Pris: 300 kr. for ét hold, 200 kr. pr. hold herudover. Nogle hold dyrere. ★

I veteransport er der mange muligheder for at være fysisk aktiv. Vi vægter det gode sammenhold, og her er plads til alle. Her kan du bl.a. prøve kræfter med:

Yoga	Volley
Boccia	Kroket
Motion	Fitness
Bowling	Spinning
Petanque	Stavgang
Svømning	Stolehold
Minitennis	Varmt vand
Vandgymnastik	

Sted: Flere steder i Taastrup

Kontakt: Annie, 4399 6308 eller mail: anniemorelli@outlook.dk

Hjemmeside: www.veteransport.dk



Yoga

(Høje-Taastrup Bokseklub)

Pris: 1600 kr. ★ ★ ★

Til yoga i Høje-Taastrup Bokseklub bliver hele kroppen styrket - både fysisk og mentalt. Du vil opnå at få en bedre balance, blive mere smidig og lære at bruge dit åndedræt. Vi arbejder efter principperne i hatha/vinyasa yoga flow og starter med en lille meditation, og fortsætter med siddende, liggende og stående øvelser, hvor vi kommer igennem hele kroppen. Vi slutter af med en guidet Savasana, som er afspænding.

Jeg sørger for kaffe/te, hygge og god energi. Døren er åben 15 min. før start. Vi har yoga måtter, puder og blokke du kan låne, men det anbefales at du med tiden køber din egen måtte, og selv medbringer dit eget tæppe.
Namaste – vi glæder os til at se dig.

Sted: Lindehaven 4-6 (yoga sal, i klubhuset), 2630 Taastrup.

Kontakt: Emilie, mail: boksecenter.htbk@gmail.com

Hjemmeside: www.taastrup-bokseklub.dk

Parkinson Boxing

(Høje-Taastrup Bokseklub)

Pris: 1600 kr. ★

Parkinson Boxing er en træningsform målrettet de symptomer, som mennesker med Parkinson har. Træningen har fokus på den fysiske form, hjernen og stemmen og er uden kropskontakt. Boksetræning til mennesker med Parkinson er baseret på hastighed, krydsbevægelser, rotation i ryggen, balance og koordination. I boksning indgår også træning af finmotorik og stemmetræning.

Foruden de fysiske gavnlige effekter er målet med træningen i bokseklubben at tilbyde et socialt fællesskab i fritidslivet.

Der er tid til en snak og kop kaffe/the efter træning, og vi skiftes til at tage lidt sødt med til kaffen.

Sted: Lindehaven 4-6 (yoga sal, i klubhuset), 2630 Taastrup.

Kontakt: Emilie, mail: boksecenter.htbk@gmail.com

Hjemmeside: www.taastrup-bokseklub.dk



Yoga

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 850 kr. ★ ★

Et yoga-hold for alle uanset alder og fysik. Med krop og velvære i fokus, vil vi udfordre vores smidighed og styrke. Vi tager udgangspunkt i hatha yoga, men vil også gøre brug af andre yoga-former. Holdet er for alle, og kræver intet forudgående kendskab. Vi vil bestræbe os at møde dig på dit niveau. Det eneste du skal medbringe, er en yogamåtte, samt lysten til at have det rart.

Det er muligt at tilmelde sig træning enten tirsdag eller torsdag, eller tilmelde sig begge hold.

Sted: Torstorp skole i tumle salen,, Torstorpvej 1, 2630 Taastrup.

Kontakt: Linda, mail: info@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk



Rend og hop for sjæl og krop

(kun for kvinder)

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 900 kr. ★ ★

Smil, sved og snak er tre elementer, der vil være i fokus til hver træning. Tag din veninde, nabo eller mor med til en times træning, eller kom og få nye bekendtskaber. Det vigtigste til hver træning er, at vi sammen får rørt os til god musik, som er til at synge med på, og har fået sved på panden mellem latter og store smil. Efter en times træning vil vi runde af med en god gang snak - for nu er vi jo endelig kommet afsted sammen.

Sted: Torstorp skole i hallen, Torstorpvej 1, 2630 Taastrup

Kontakt: Lise, mail: info@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk

FysioFlow

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 1000 kr. ★ ★

FysioFlow er for dig, der er lige så stiv i kroppen, som størsteparten af den danske befolkning, men som ønsker at gøre noget godt for dig selv, og ændre på det.

FysioFlow er en træningsform udviklet i Danmark, der arbejder med kroppens bindevæv (fascier) med det formål at øge bevægeligheden og aktivere kroppens ro- og hvilesystem.

Under vores hud ligger kroppens mange lag af fascie. Vores dybe fascie er som en våddragt, der ligger mellem hud og muskler. Derudover er der fascier omkring hver muskel samt fascielag inde i musklerne.

Alt i alt har glidet mellem alle disse lag en stor betydning for vores bevægelighed og velvære.

Ved inaktivitet, aldring, stress og stillesiddende arbejde, nedsættes glidet mellem de forskellige lag, og den fascielle våddragt bliver stiv og tør, og bliver vanskeligere at bevæge. Dette medfører ofte stivhed og i nogle tilfælde smerte.

Det er muligt at tilmelde sig træning enten mandag eller torsdag, eller tilmelde sig begge hold.

Ønsker du mulighed for at effektivisere FysioFlow-træningen, og kombinere bevægelighed og udspænding med styrke- og konditionstræning, så tilmeld dig også FastFit-holdet, som træner lige inden dette hold. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

Sted: Torstorp skole i hallen, Torstorpvej 1, 2630 Taastrup.

Kontakt: Werge, mail: formand@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk



Krocket for mænd 60+

(Sengeløse Idræt)

Pris: 350 kr. ★

Krocket er kendt som et havespil for børn og voksne og synonym med dansk hygge, men crocket som sportsgren er dog meget mere end det. Det er en seriøs, men sjov sportsgren. Det er et meget socialt spil, - man hygger sig og får en masse frisk luft, mens man spiller. Det er et taktisk spil med masser af sjov, strategi og spænding. Alle kan spille crocket – uanset alder, køn og fysik.

Det tager lidt tid at lære reglerne helt til bunds, men det skal man ikke lade sig afskrække af. De andre på holdet skal nok tage dig i hånden og langsomt lære dig reglerne, mens I spiller. Det kræver intet udstyr at komme i gang. Vi stiller alt til rådighed. Vi slutter altid af med en kop kaffe og en sludder. Du er velkommen til at prøve det flere gange, før du tilmelder dig.

Sted: Boldbanerne ved Sengeløse Hallen, Spangåvej 9, Sengeløse, 2630 Taastrup.

Kontakt: Per, tlf.: 20764060 eller mail: per@skoleriet.dk

Hjemmeside: www.sengeløseidræt.dk



Stavgang

(Sengeløse Idræt)

Pris: 350 kr. ★

Dette hold er for alle uanset alder og fysisk form. Stavgang er en god og effektiv motion for mennesker med gigt eller anden form for besvær i muskler og led, ligesom det er godt hvis du har balanceproblemer.

Når du går med stave, bruges armene mere aktivt – og foruden armenes og benenes muskler træner du også nakke-, ryg- og mavemuskler. At benytte stave til stavgang er ikke det samme som at gå med stok, og stavene er ikke et hjælpemiddel, men et motionsredskab. Alligevel vil stavene gøre det lettere at holde balancen. Har du balanceproblemer kan stavene betyde, at du igen tør gå en tur i skoven på ujævnt underlag.

Vi starter med en kort fælles opvarmning, hvorefter vi deles i forskellige hold, afhængigt af hvor hurtigt og hvor langt man kan/ønsker at gå. Vi går i det natur-skønne område rundt om Sengeløse.

Husk at medbringe nogle gode sko, som du går godt i fx gummisko eller lign. Du er velkommen til at prøve det flere gange, før du tilmelder dig.

Sted: Foran Sengeløsehallen, Spangåvej 9, Sengeløse, 2630 Taastrup.

Kontakt: Vibeke, tlf.: 40409026 eller mail: v.bigom4@mail.dk

Hjemmeside: www.sengeløseidræt.dk



Funktionel Træning

(Sengeløse Idræt)

Pris: 1100 kr. . ★ ★ ★

Her er der plads til alle uanset alder og fysisk form.

Holdet er for dig, der gerne vil have trænet hele kroppen igennem i én og samme træningstime. Træningen vil være en kombination af opvarmning, puls, styrke og udholdenhedstræning samt udstrækning. Der vil indgå enkelte redskaber i form af stepbænke, små håndvægte, bodybars, elastikker og store bolde. Der vil altså være masser af variation, men vi vil hver gang få trænet hele kroppen igennem. Du behøver overhovedet ikke være øvet eller trænet i forvejen, - vi laver forholdsvis simple, men effektive øvelser, og du vil blive guidet til øvelserne alt efter din egen fysik og formåen. Du er velkommen til at prøve det flere gange, før du tilmelder dig.

I sommerperioden træner vi udendørs ved Sengeløse Hallen, og når vejret ikke længere er til det, så går vi indendørs i Gymnastiksalen på Sengeløse Skole.

Sted: Sommerperiode: Sengeløse Hallen, Spangåvej 9-11, 2630 Taastrup.
Vinterperiode: Gymnastiksalen Sengeløse Skole, Spangåvej 10, 2630 Taastrup.

Kontakt: Henrik, tlf.: 42481646 eller mail: h.marborg@hotmail.com

Hjemmeside: www.sengeløseidræt.dk

Zumba for alle

(Sengeløse Idræt)

Pris: 950 kr. ★ ★

Dette hold er for alle uanset alder og fysisk form.

Zumba er en dansebaseret fitnessform, hvor alle uanset fysisk form kan være med og bevæge sig til fede latin-rytmer, lære nemme dansetrin, og få glæde af de fysiske fordele ved træningen.

Det er en super sjov og spændende form for holdtræning, som giver dig en komplet kropstræning, får dine ben i bevægelse, dine hofter til at svinge og hele kroppen i rytme. Man kan ikke undgå at blive glad i låget. Uanset om du er fuldstændig nybegynder eller en erfaren deltager, får du glæde af de hjerte-bankende fordele ved denne høj-energiske træning. Du behøver overhovedet ikke være i form inden opstart. Det er nemt at lære og du forbedrer din kondi mens du har det sjovt. Så grib fat i manden, konen, vennerne, veninderne eller naboerne og kom og hav det fedt med zumba. Du er velkommen til at prøve det flere gange, før du tilmelder dig.

Sted: Gymnastiksalen på Sengeløse Skole, Spangåvej 10, 2630 Taastrup.

Kontakt: Pia, mail: piasacson@hotmail.com

Hjemmeside: www.sengeløseidræt.dk

Yin Yoga

(Sengeløse Idræt)

Pris: 950 kr. kr. ★ ★

Dette hold er for alle uanset alder eller fysisk form.

Yin yoga er kendetegnet ved sine lange dybe stræk, som vi holder i op til flere minutter. Det er mest siddende eller liggende stillinger. På vores Yin yoga hold vil du opleve, at praksissen er mere indadvendt og meditativ. Det er en praksis der kan berolige nervesystemet og kan medføre forøget ro og afspænding. Vi spænder af, giver efter og vækker bindevævet, for at oparbejde en mere fleksibel krop. Dette giver en unik mulighed for at løsne op i bindevævet, gøre dine muskler mere smidige.

Du behøver hverken være smidig eller have gået til yoga før. Alle kan være med såvel nybegyndere som øvede. Holdet henvender sig til alle som gerne vil have en blid og beroligende træning for krop og sind. Måtte og tæppe kan lånes, men du må også meget gerne medbringe eget udstyr.

Bær tøj som du nemt kan bevæge dig i, gerne i flere lag for at du kan holde på varmen undervejs i timen, eller tage af, hvis du får det for varmt. Du er velkommen til at prøve det flere gange, før du tilmelder dig.

Sted: Fritidshuset ved Sengeløse Hallen, Spangåvej 9, 2630 Taastrup.

Kontakt: Jeanet, mail: jeanet.iversen@gmail.com

Hjemmeside: www.sengeløseidræt.dk



foto: Moment Fotografi

Hatha Yoga

(Sengeløse Idræt)

Pris: 950 kr. ★ ★

På dette hold får du en effektiv yogatime med flow og god energi. Du vil blive guidet igennem de klassiske yoga-stillinger og flow-overgange, med fokus på åndedræt, teknik og effektiv udførsel af stillingerne, så du træner hele kroppen. Holdet er god allround træning for både krop og sind, og henvender sig til dig, der gerne vil udfordres lidt mere. Du vil relativt hurtigt opleve at få en stærk og smidig krop, en bedre kropsholdning, bedre balance og generelt en øget kropsbevidsthed.

Du bliver opmærksom på din krops styrker og begrænsninger, du får løsnet op for stivhed og ømhed i kroppen, og det er med til at skabe indre ro og overskud.

Alle kan være med, såvel nybegyndere som øvede. Jeanet skal nok sørge for, at du hurtigt lærer øvelserne at kende og laver dem rigtigt. Måtte og tæppe kan lånes, men du må også meget gerne medbringe eget udstyr. Bær tøj som du nemt kan bevæge dig i. Du er velkommen til at prøve det flere gange, før du tilmelder dig.

Sted: Fritidshuset ved Sengeløse Hallen, Spangåvej 9, 2630 Taastrup.

Kontakt: Jeanet, mail: jeanet.iversen@gmail.com

Hjemmeside: www.sengeløseidræt.dk

Gymnastik for seniorer

(Sengeløse Idræt)

Pris: 450 kr. kr. ★ ★

Du vil blive guidet gennem øvelser, som kan varieres efter din egen fysik og styrke. Vi starter altid med lidt stolegymnastik, og bagefter er der forskellige spil, bl.a. indendørs bowling, tæppe curling og boldspil m.v. Derefter laver vi udstrækning og afspænding.

Som afslutning går vi i cafeteriet og drikker (gratis) kaffe og synger et par sange fra højskolesangbogen, og indimellem får vi en bid kage. Du er velkommen til at prøve det flere gange, før du tilmelder dig.

Sted: Sengeløse Hallen, Spangåvej 9-11, 2630 Taastrup.

Kontakt: Birgit, tlf.: 24277919 eller mail: birgitsonne@email.dk

Hjemmeside: www.sengeløseidræt.dk

Indoor cycling

(Hedehusene Idrætsforening)

Pris: 600 – 1.150 kr. ★ ★

Kom i topform med indoor-cycling og få styrket din kondition og udholdenhed. På dette hold får du pulsen op i en længere periode, hvilket er rigtig godt for dit kredsløb og er med til at øge din kondition. Indoor-cycling styrker de store muskelgrupper i benene, skadesrisikoen er meget lille, der stilles ikke store krav til dine koordinationsevner, og du bestemmer helt selv, hvor hårdt det skal være.

Derfor er indoor-cycling en motionsform, der passer til dig uanset alder og kondition. Hedehusene IF har fået nye BODY BIKE SMART+ cykler, så træningen bliver endnu mere præcis, og du har mulighed for at følge din træning og udvikling via en APP, hvis du er interesseret i det. Du er velkommen til en gratis prøvetime – Vi kører prøvetimer hver lørdag fra kl. 09:00-10:00.

Sted: Hedehusene Skole, Græshøjvej 4, 2640 Hedehusene, Foreningslokalet.

Kontakt: Camilla, tlf.: 53774098 eller mail: stoneage@live.dk

Hjemmeside: www.hedehuseneif.dk





Motion for livet

(Hedehusene Idrætsforening)

Pris: 650 kr. ★ ★

Kom og vær med til træning med højt humør og plads til individuelle hensyn. Motion for livet er et hold, hvor vi gennem forskellige øvelser styrker hele din krop, din balance såvel som dine led og muskler. Der tages individuelle hensyn, og du kan sagtens være med, selvom du har udfordringer med fx ryggen, hofterne, nakken eller andre steder i kroppen. Du kan også godt være med, selvom det måske er længe siden, du har trænet. Vi kommer i god form sammen. Kom og prøv et par gratis prøvetimer og se, om det er noget for dig.

Sted: Hedehusene Skole, Græshøjvej 4, 2640 Hedehusene, Pigesalen.

Kontakt: Ulla, mail: ullajoer@gmail.com

Hjemmeside: www.hedehuseneif.dk



Qi Gong

(Hedehusene Idrætsforening)

Pris: 850 kr. ★ ★

Qi gong er et gammelt kinesisk træningssystem, der består af forskellige øvelser med det formål at styrke, regulere og kultivere optagelsen af qi (energi/æter/luft) til bedring af kroppen og sindets tilstand. Qi gong kan spores mange tusinde år tilbage og udspringer af den samme holistiske forståelse af kroppen som traditionel kinesisk medicin (TCM). Øvelserne har altid indgået som et vigtigt element i behandling og rehabilitering indenfor det kinesiske (asiatiske) sundhedssystem. Alle er i stand til at træne Qi gong uanset alder, helbredstilstand og fysik. De bløde øvelser hverken stresser eller belaster kroppen. På kurset lærer du det grundlæggende qi gong sæt, 18 mønstre (shiba shi). Klassen slutes af med ca. 15 minutters stillesiddende øvelser; *Det lille himmelske kredsløb*, der træner evnen, at lytte (mærke) ind i kroppen.

Sted: Hedehuset, Hovedgaden 371, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Nils, tlf: 20999020 eller mail: kontakt@taiji-quan.dk

Hjemmeside: www.hedehuseneif.dk



Floorball

(Hedehusene Idrætsforening)

Pris: 900 kr. ★ ★

Mange har efterlyst et tilbud, hvor man får sved på panden og leger med en bold. Kom og prøv vores nye motionsfloorball. Det er et medrivende idrætskoncept med dokumenteret sundhedseffekt. Der spilles med foreningens stave og bolde, træningen ledes af Mogens.

Sted: Pigesalen på Hedehusene skole, Græshøjvej 4, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Mogens, tlf.: 27116962 eller mail: mogensblom@hotmail.com

Hjemmeside: www.hedehuseneif.dk



Senior gymnastik/skånehold + 60 år

(Hedehusene Idrætsforening)

Pris: 650 kr. ★ ★

Hvis du vil have det sjovt og bevæge dig, men ikke er så rørig, så er dette holdet for dig. Vi bevæger hele kroppen igennem, hvor du får trænet alle muskler og led. Vi laver forskellige øvelser, hvor I også bliver udfordret på både balance og koordination, med fokus på respiration og gode bevægelser i hverdagen.

Sted: Drengesalen på Hedehusene skole, Græshøjvej 4, 2640 Hedehusene

Kontakt: Anna, tlf.: 61376447 eller mail: annakristin95@gmail.com

Hjemmeside: www.hedehuseneif.dk



Cirkeltræning i HIFIT

(Hedehusene Idrætsforening)

Pris: 600-1.200 kr. ★ ★

Cirkeltræning er til dig, der både vil træne kondition og styrke. Du får trænet alle de store muskelgrupper igennem samtidig med, at du får pulsen op og sved på panden. Cirklen består af nøje udvalgte maskiner/øvelser, og når klokken lyder, skifter du til næste station. På bare 12 min får du en super effektiv træning. Cirklen køres igennem 2-3 gange. ALLE kan være med, både unge, ældre, begyndere og øvede, idet tempo og belastning indstilles individuelt. Holdet er gratis til dem, som i forvejen bruger fitnesscentret

Sted: HIFIT Motionscenter, Hedehusene skole, Græshøjvej 4, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Wieslaw, tlf.: 26855966 eller mail: bwszylit@gmail.com

Hjemmeside: www.hedehuseneif.dk



Dance'n' muscle

(Fløng-Hedehusene Idræt – Gymnastikafdelingen)

Pris: 720 kr. ★ ★

Så skal der svedes, grines, danses, trænes muskler, og i det hele taget skal vi bare have det sjovt. Vi udfordrer konditionstallet, mens vi effektivt sørger for at øge livsglæden. Den første halve time danser vi til forskellige rytmer, både klassiske samt latinamerikanske rytmer. Koreografierne tilpasses deltagerne, så alle kan være med. De resterende 25 minutter bruger vi på at arbejde med de store muskelgrupper - mave, baller, lår samt arme og ryg. Dette ligeledes til skøn musik. Glæder mig til at se jer alle. Du er velkommen til en gratis prøvetime.

Sted: Festsalen, Fløng Skole, Fløng Byvej 24, Fløng, 2640 Hedehusene

Kontakt: Sine, tlf.: 30913050 eller mail: sine.nordbo@live.dk

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk



Hatha Yoga

(Fløng-Hedehusene Idræt – Gymnastikafdelingen)

Pris: 720 kr. ★ ★

I denne skønne yoga klasse arbejder vi primært efter principperne i Hatha yoga. Hatha dækker over den fysiske yogapraksis. Vi har fokus på styrke, udholdenhed, fleksibilitet og indre ro. Derudover har vi fokus på åndedrættet. Vi starter timen med en åndedrætsøvelse og fortsætter derefter med rolige opvarmningsøvelser, herefter fortsætter vi yogaøvelserne, de såkaldte asanas. Vi vil sommetider blande Hatha yogaen med nogle øvelser i flow samt lidt restaurativ yoga. Vi afslutter klassen med ca. 7 minutters afslapning. Vi har måtter og tæpper, men du er velkommen til at medbringe dit eget. Du er velkommen til en gratis prøvetime.

Sted: Festsalen, Fløng Skole, Fløng Byvej 24, Fløng, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Sine, tlf.: 30913050 eller mail: sine.nordbo@live.dk

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk

Dans dig glad

for dig som gerne vil danse i et roligere tempo

Pris: 670 kr. ★ ★

Dans dig glad – fitness – (tidl. REHAPPY)

Denne dansetime er en time for alle, som har lyst til at bevæge sig og få lidt sved på panden. Der fokuseres på at gøre det på en hyggelig og sjov måde.

Dansetimen tilrettelægges med en masse forskellige stilarter indenfor dans – både de klassiske og latinamerikanske danse, som så bliver garneret med fitness energi. Vi går stille og roligt frem og sikrer, at alle uanset udfordringer har mulighed for at følge med!

Musikken vil være en god blanding af klassikere og nyere dansevenligt musik. Du er velkommen til en gratis prøvetime.

Sted: Vi mødes i Hedehuset, Hovedgaden 371 B, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Stine, tlf.: 21837336 eller mail: stinegryfindsen@mac.com

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk

Ballroom Fitness 50+

(Fløng-Hedehusene Idræt – Gymnastikafdelingen)

Pris: 670 kr. ★ ★

På dette hold skal vi danse humøret op, sveden frem på panden og smilet på læben. Vi danser til gamle klassikere, nymodens rytmer og alt den dejlige musik derimellem. Fru Violet byder op til dans – uden partner. Samba, slowfox, engelsk valg og jive er måske gammelkendte rytmer, måske helt nyt for dig. På dette hold kommer vi igennem alle rytmer, og der vil også være et par freestyles. ALLE kan være med. Fokus vil være på livsglæde – at nyde musikken og hinandens selskab, samtidig får vi trænet balancen, hjernecellerne, de store muskelgrupper samt lattermusklerne. Ingen forkundskaber er nødvendige – vi træder trinene sammen. Glæder mig til at danse med dig. Du er velkommen til en gratis prøvetime.

Sted: Vi mødes i Hedehuset, Hovedgaden 371 B, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Sine, tlf.: 30913050 eller mail: sine.nordbo@live.dk

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk



SMART-træning

(Fløng-Hedehusene Idræt – Gymnastikafdelingen)

Pris: 360 kr. ★

SMART-træning består af fysiske øvelser, aktiviteter og lege. Fokus er på at sætte logiske, motoriske og sensoriske momenter i spil samtidig. Det betyder, at det kræver din fulde koncentration. Øvelserne kan være lettere fysisk krævende – vær opmærksom på at din hjerne kommer på hårdt arbejde.

Din hjerne får et boost med SMART-træning. Din hukommelse og koncentration bliver udfordret samtidig med, at du træner din balance og koordination. Det er træning for dig, der gerne vil holde hjernen skarp og udnytte dens potentiale. Nøjagtig som du kan holde musklerne ved lige ved træning, kan du holde din hjerne i gang ved løbende at give den nye udfordringer, der kræver koncentration og fokus.

Alle kan have gavn af træningen – uanset alder – og alle kan være med. Træningen foregår på hold, hvor der er fokus på det sociale aspekt og på, at det skal være sjovt at træne sammen.

Gennem SMART træning kan du:

- Forbedre din koncentrationsevne
- Forbedre din hukommelse og opmærksomhed
- Styrke din balance og koordination
- Forbedre din evne til at skabe overblik og strukturere komplekse opgaver
- Styrke din indlæringsevne
- Gøre dig bedre til at træffe beslutninger
- Forbedre dit samsyn, så du bedre kan styre og time dine bevægelser

Et forløb er 12 gange, 1 gang om ugen af 1 times varighed.

Du er velkommen til en gratis prøvetime.

Sted: Vi mødes i Hedehuset, Hovedgaden 371 B, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Sine, tlf.: 30913050 eller mail: sine.nordbo@live.dk

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk



Frivillig i Industribaneklubben

(Industribaneklubben)

Pris: under 18 år 250 kr, over 18 år, 430 kr, ægtepar 470 kr,
pensionister 250 kr ★

Fritid på sporet - Leder du efter en fritidsaktivitet med fysisk aktivitet og socialt samvær i Hedelands natur, så er der mulighed for at blive frivillig på Hedelands Veteranbane.

Baneafdelingen på Hedelands Veteranbane beskæftiger sig med anlæg og vedligeholdelse af banen. Det omfatter bl.a. arbejde med anlæg og vedligeholdelse af spor, perroner og beplantningen langs banen. En stor del af arbejdet kræver ingen særlige forudsætninger, og du får sidemandsoplæring, så du bliver introduceret til opgaverne mens de udføres. Det meste af arbejdet foregår udendørs året rundt.

Det er muligt at låne slidstærkt arbejdstøj og sko med stålsnude. Der er ligeledes mulighed for at komme og se på aktiviteten før du melder dig ind i klubben som frivillig.

Sted: Hedehusgården, Brandhøjgaardsvej 2, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Claus, tlf.: 28752908 eller mail: post@ibk.dk

Hjemmeside: www.ibk.dk/om-hvb/bliv-medlem



Gå fodbold

(Fløng-Hedehusene Fodbold)

Pris: 200 kr. ★

Hvis du har lyst til at spille sjov fodbold med god aktivitet af hele kroppen, så kom og vær med. Der er intet krav om erfaring med fodbold eller god kondition - her kan alle være med, både mænd og kvinder og i hvilken som helst alder.

Gå-fodbold adskiller sig fra det normale fodboldspil ved, at det hverken er tilladt at løbe eller tackle og mængden af fysisk kontakt er minimal. Man kan derfor være med selv med småskavanker, livsstilssygdomme eller begrænset kondition. Kom i det tøj og de sko, som du har lyst til - du behøver ikke fodboldstøvler for at deltage.

Du er velkommen til en gratis prøvetime.

Sted: Vi mødes på kunstbanen i Fløng-Hedehusene Fodbold, Stenbuen 34, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Niels, tlf.: 22782239 eller Line, mail: event@fhfodbold.dk

Hjemmeside: www.fhfodbold.dk



Five-a-side Håndbold

(Fløng-Hedehusene Håndbold)

Pris: 480 kr. ★

Du har måske en gang spillet håndbold og savner fællesskabet i håndboldklubben? Måske spiller du ikke længere på grund af travlhed, småskader eller lidt ekstra kilo på maven? Måske har du aldrig spillet håndbold før?

Five-a-side Håndbold er et fem-mod-fem-spil på 2/3 bane uden dommer. Det er udviklet til tidligere håndboldspillere, men der er fuld knald på, uanset alder og niveau - alle kan spille Five-a-side Håndbold, også selvom du ikke har prøvet det før, og du ikke kender til reglerne.

Skal du spille five-a-side, skal du kunne løbe rundt på banen, men der spilles typisk korte kampe med høj intensitet, så bare rolig, der er også pauser undervejs. Det er ikke en forventning, at man har erfaring med håndbold fra tidligere.

I Five-a-side er fokus lige så meget på 3. halvleg (vi hygger os efter træningen) som på selve spillet.

Vi er en gruppe, der blandt andet består af engagerede forældre til medlemmer i foreningen, og vi tager altid imod dig med et smil.

Five-a-side håndbold er:

- Høj puls og masser af mål
- Korte kampe med høj intensitet
- Et sjovt og dynamisk spil uden nærkontakt
- Mange bolderobringer og flotte detaljer
- Den perfekte opvarmning til 3. halvleg

Sted: Hedehushallen, Charlotttegårdsvej 4, 2640 Hedehusene

Kontakt: Morten, tlf.: 61609493 eller mail: mwbreum@gmail.com

Hjemmeside: www.fhh90.dk/klub/fhh90



foto: Karin Riggelsen

Gymnastik

(Seniormotion Fløng)

Pris: 200 kr. ★

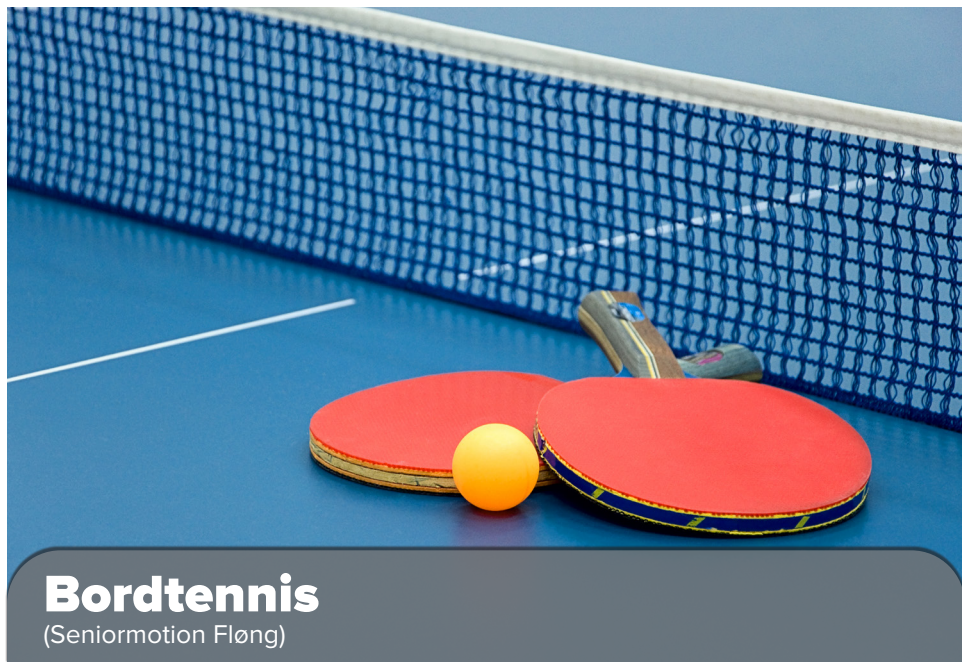
Vi er et stort hold, der mødes for at lave gymnastik sammen – og du er velkommen til at blive en del af fællesskabet. Gymnastikholdet er for både mænd og kvinder. Der er en instruktør, der guider alle igennem dagens gymnastik. Niveauet er tilrettelagt, så alle kan være med.

Den sidste onsdag i måneden afsluttes med medbragt kaffe/te og en lille snak. Du er velkommen til en gratis prøvetime.

Sted: Hallen, Charlotteskolen, Charlotttegårdsvej 1, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Kirsten, tlf.: 28701498 eller mail: Kirsten.saldern@mail.dk

Hjemmeside: www.seniormotionifloeng.dk



Bordtennis

(Seniormotion Fløng)

Pris: 200 kr. ★

Bordtennis spilles ved et bordtennisbord, hvor spillerne ved hjælp af bat på skift returnerer en let bold over et net, som er spændt ud på tværs af bordet. Det er et spil for to eller fire personer, men du behøver ikke at samle et helt hold for at deltage. Du kan bare komme som du er. Holdet består af både mænd og kvinder med en aldersspredning fra 60-86, men du er også velkommen, hvis du er yngre eller ældre.

Vi lægger vægt på, at alle skal være velkomne, uanset kvalifikationer. Det er muligt at låne bat i foreningen, og du er meget velkommen til en gratis prøvetime.

Bordtennis skal være hyggeligt, rart og spændende, så vi glæder os til at tage imod dig på banen.

Sted: Fløng skoles gamle gymnastiksal, Fløng Byvej 24, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Poul, tlf.: 24642888 eller mail: poul-vagner@hotmail.com

Hjemmeside: www.seniormotionifloeng.dk

Styrketræning

(Fløng-Hedehusene Idræt – gymnastikafdelingen)

Pris: 920 kr. ★ ★

Holdet er for dig som gerne vil lave individuel træning sammen med andre. Uanset om du er nybegynder eller øvet, vil træningen være tilpasset, så du nemt kan justere dit eget niveau.

Under træningen kommer du igennem en effektiv styrketræning med høj intensitet, alt imens din viljestyrke og udholdenhed bliver sat på prøve.

Du får mulighed for at udfordrer dig selv i forhold til kondition, styrke og udholdenhed.

De primære redskaber er håndvægte og vægtstænger. Man vælger selv, hvor tunge de skal være.

Kom og prøv – alle kan være med uanset niveau. Træningen giver øget styrke i hele kroppen og høj forbrænding - en full body workout.

Vi har en afslappende og motiverende atmosfære - krydret med gode grin.

Sted: Festsalen, Fløng Skole, Fløng Byvej 24, 2640 Hedehusene

Kontakt: Tina, tlf.: 41358989, mail: tinarosebraune@icloud.com

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk

Yin yoga for alle

(Fløng-Hedehusene Idræt – gymnastikafdelingen)

Pris: 720 kr. ★ ★

Yin yoga for alle. Som noget nyt tilbyder vi i år Yin yoga, som er en langsommere form for yoga, hvor vi primært arbejder på at blødgøre fascia (kroppens bindevæv).

Vi oparbejder en fleksibel og bevægelig krop, mens vi samtidig får en bedre kropsholdning.

Vi vil få øget smidighed, og nogle vil opleve mindske smerter.

Vi starter timen med en åndedrætsøvelse (pranayama), og så går vi videre til vores yogaøvelser (asanas), som vi ligger i 3 til 5 minutter.

Vi arbejder med at holde fokus på vores åndedræt og vores indre tilstand og være i fred og ro med os selv.

Medbring meget gerne egen yogamåtte, yogablok, tæppe og bælte, men udstyret kan også lånes af foreningen.

Glæder mig til at vi skal lave Yin yoga sammen – vel mødt!

Sted: Gymnastiksal lokale 31 - stuen, Fløng Byvej 24

Kontakt: Sine, tlf.: 30913050 eller mail: sine.nordbo@live.dk

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk

Yin Yoga

(Fløng-Hedehusene Idræt – gymnastikafdelingen)

Pris: 720 kr. ★ ★

Yin yoga for alle. Det er den rette yogaform for dig, hvis du vil arbejde på at få et bedre flow i kroppen og trænger til fordybelse og ro.

Yin yoga er en langsom yogastil, som kan hjælpe dig til at afspænde dine muskler og strække dit bindevæv samt skabe balance mellem krop og sind - det er til gengæld ikke her, du skal forvente af opbygge kæmpestore muskler.

Yin yoga kan hjælpe dig til at komme ned i kroppen, give dine tanker en pause og blive bevidst om, hvilken tilstand kroppen er i. I den proces, er der blandt andet opmærksomhed på åndedrættet.

Yin stillingerne holdes i op til mellem 3 og 5 minutter.

Sted: Salen i Hedehuset, Hedehusene Hovedgade 371B, 2640 Hedehusene

Kontakt: Stine, tlf.: 21837336 eller mail: stinegryfindsen@mac.com

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk

Yoga for herrer

(Fløng-Hedehusene Idræt – gymnastikafdelingen)

Pris: 720 kr. ★ ★

Er du en herre og er du træt af ømme skuldre, stive ben samt ufleksible hofter, eller vil du bare gerne arbejde med styrke, udholdenhed, balance og mobilitet? Måske ønsker du at gøre noget ved resultatet af mange timer på fodboldbanen, cyklen, padelbanen eller sofaen?

Så er denne yoga klasse lige noget for dig.

Vi vil arbejde med principper primært fra Hatha yoga, men vi vil også bruge redskaber fra Yin yoga samt restorativ yoga.

Fokus vil være på at arbejde med de fysiske udfordringer, som er typiske for herrer. Udbyttet kan blandt andet være indre ro, mere velvære i kroppen og dybere vejrtrækning.

Vi afslutter hver klasse med savasana, som er liggende hvilestilling.

Påklædning: tøj som du kan bevæge dig i.

Medbring meget gerne egen yogamåtte, yogablok, tæppe og bælte – men udstyret kan også lånes af foreningen.

Sted: Gymnastiksal lokale 31 - stuen, Fløng Byvej 24 2640 Hedehusene.

Kontakt: Sine, tlf.: 30913050 eller mail: sine.nordbo@live.dk

Hjemmeside: www.fhigymnastik.dk

FastFit

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 500 kr. ★ ★

30 min - længere tid behøver træning ikke at tage.

Styrke. Høj intensitet, og plads til grin.

Vi arbejder med egen kropsvægt (gys), så det eneste du skal medbringe, er dig selv, vand og et håndklæde. Evt. en trænings- eller yoga-måtte til at ligge på. Lyder det som noget for dig, så kom og giv den gas.

Sted: Springcenter Nærheden, Sejlbjerg Alle 5, 2640 Hedehusene

Kontakt: Werge, mail: formand@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk

FysioFlow

(Taastrup Gymnastik Forening)

Pris: 1.000 kr. ★ ★

FysioFlow er for dig, der er lige så stiv i kroppen, som størsteparten af den danske befolkning, men som ønsker at gøre noget godt for dig selv, og ændre på det.

FysioFlow er en træningsform udviklet i Danmark, der arbejder med kroppens bindevæv (fascier) med det formål at øge bevægeligheden og aktivere kroppens ro- og hvilesystem.

Under vores hud ligger kroppens mange lag af fascie. Vores dybe fascie er som en våddragt, der ligger mellem hud og muskler. Derudover er der fascier omkring hver muskel samt fascielag inde i musklerne.

Alt i alt har glidet mellem alle disse lag en stor betydning for vores bevægelighed og velvære.

Ved inaktivitet, aldring, stress og stillesiddende arbejde, nedsættes glidet mellem de forskellige lag, og den fascielle våddragt bliver stiv og tør, og bliver vanskeligere at bevæge. Dette medfører ofte stivhed og i nogle tilfælde smerte.

Det er muligt at tilmelde sig træning enten mandag eller torsdag, eller tilmelde sig begge hold.

Ønsker du mulighed for at effektivisere FysioFlow-træningen, og kombinere bevægelighed og udspænding med styrke- og konditionstræning, så tilmeld dig også FastFit-holdet, som træner lige inden dette hold. Eller måske et helt andet hold – mulighederne er mange.

Sted: Springcenter Nærheden, Sejlbjerg Alle 5, 2640 Hedehusene

Kontakt: Werge, mail: formand@tgf.dk

Hjemmeside: www.tgf.klub-modul.dk



foto: Lars Holm

Cykling

(Seniormotion Fløng)

Pris: 200 kr. ★

Cykelholdet består af personer med forskellige indgangsvinkler til cykling og motionsformer. Vi prøver at tilgodese alle med forskellige motionsniveauer. Vi starter med at køre ca. 18-22 km og øger gradvis km antal til max 35-38 km. Det er gruppen, der beslutter tempoet for hvor hurtigt, der cykles på turene.

Vi holder ca. 3 pauser (2 pauser på 5-10 min og 1 pause på 30 min), hvor vi hyggesnakker og hviler benene. Det er en god ide at have en flaske vand med på turene.

Det er et krav, at man cykler med cykelhjelm. Der cykles på egne cykler - både almindelige og eldrevne cykler. Du er velkommen til en gratis prøvetime.

Sted: Parkeringspladsen ved Fløng svømmehal, Fløng Byvej 24, 2640 Hedehusene.

Kontakt: Ole, tlf.: 26907858 eller mail: stenalderen@gmail.com

Hjemmeside: www.seniormotionifloeng.dk

ONLINE

Morgengymnastik

(Hedehusene Idrætsforening)

Pris: 200 kr. ★

Nu har du muligheden for at være med til en dejlig omgang morgengymnastik hjemme i din egen stue. Når du tilmelder dig online morgengymnastikholdet, bliver du ringet op af instruktøren, og derefter får du tilsendt et link, som du skal bruge hver gang der er træning, så gem gerne mailen.

Vi arbejder lige så stille kroppen igennem og får sat ugen godt i gang. Det kræver ikke nogen redskaber, ud over en stol, at være med. Vi satser på at få en hyggelig ½ time sammen, inden dagen rigtig går i gang. Husk at man ikke behøver at have sat håret, eller have været i bad – det kan ikke ses eller lugtes igennem skærmen.

Sted: Online via Microsoft Teams.

Kontakt: Ulla, tlf.: 24912824 eller mail: ullajoer@gmail.com

Hjemmeside: www.hedehuseneif.dk



Høje-Taastrup
Kommune