

# Velkommen til Sommermotion i parkerne 2010

Her kan du læse om alle de aktiviteter som bliver udbudt i forbindelse med sommermotion i parkerne 2010. Det er helt gratis at deltage. Mød blot op i tidsrummet kl. 18-19 tirsdage i Elverparken og torsdage på Gammelgaard. I år tilbyder vi også 2 søndage på Gammelgaard kl. 14-15.

Der er aktiviteter for alle aldersgrupper.

**De 5 tibetaner + andre gode øvelser for din ryg:  
10/8+12/8+17/8+19/8+22/8**

For alle over 10 år, der er nysgerrige og gerne vil vide mere om de 5 tibetanere. Medbring gerne et liggeunderlag eller et håndklæde. For mere information kontakt Herlev Fysioterapi & træningsklinik. Tlf. 4494 3030 (8-12). [www.herlev-fysioterapi.dk](http://www.herlev-fysioterapi.dk)

**Børnegymnastik: 5/8+8/8+12/8+19/8+22/8+26/8**

For alle børn i alderen 3-7 år. Ikke konkurrence gymnastik. Kan du godt lide at hoppe, springe og bevæge dig til god musik. Vi tager vores airtrack med, som er rigtig god at hoppe på. For mere information kontakt [www.gymnasterne.dk](http://www.gymnasterne.dk)

**Løb for begyndere: 3/8+5/8+8/8+10/8+12/8+17/8+19/8+24/8+ 26/8**

For dig, der gerne vil prøve at komme i gang med at løbe. Alle kan være med. Vi starter helt fra basis og arbejder forhåbentligt frem mod dit første 5 km. løb. En aktivitet for både børn og voksne. For mere information kontakt [www.herlevloberne.dk/Begyndergruppen.asp](http://www.herlevloberne.dk/Begyndergruppen.asp)

### **Speedminton: 8/8+10/8+24/8+31/8**

Speedminton er et ketcherspil, som kan spilles både udendørs og indendørs. Det kan spilles i parken, på stranden eller i skolegården. Har du udstyret er det kun fantasien, der sætter grænser. I speedminton bliver det bedste fra tennis, squash og badminton kombineret i en sportsgren, og kan derfor være et godt supplement til anderledes ketchertræning.

For mere information kontakt [www.herlevhjortensquash.dk](http://www.herlevhjortensquash.dk)

### **Stolegymnastik: 5/8+12/8+19/8+22/8+24/8+26/8+31/8.**

Selv om man sidder på en stol, kan man sagtens være aktiv og få rørt kroppen. Vi løsner op i led og muskler, strækker ud og bevæger os i et roligt tempo, hvor alle kan være med. Vel mødt til alle! Til de første 30 er det muligt at låne en stol. For mere information kontakt [www.kontaktstedet-herlev.dk](http://www.kontaktstedet-herlev.dk) eller tlf. 4492 4405

### **Volleyball: 3/8+ 8/8+10/8+17/8+22/8+24/8+31/8**

Kom og spil volleyball for sjov. At spille volleyball kræver ikke de store forkundskaber. Boldøje, højde og en god koordinationsevne skader naturligvis ikke, men selve spillet og teknikken lærer man hurtigt. For alle over 12 år.

For mere information kontakt Pavla Setina tlf. 4491 2840, e-mail: [pavla@kabelmail.dk](mailto:pavla@kabelmail.dk)

### **New Style Square Dance: 22/8+24/8+26/8+31/8**

For dig der godt kan lide at danse. Alle aldre kan deltage. New Style Square Dance er meget let at lære. Vi danser i squares (firkanter) med 4 par i hver. Da alle danserne rykker rundt hele tiden, danser vi ikke parvis i traditionel forstand - så du kan sagtens deltage uden nødvendigvis at have din egen dansepartner med.

For mere information kontakt Torben Nielsen, e-mail [torben@hcdc.dk](mailto:torben@hcdc.dk) tlf. 2729 2188 [www.hcdc.dk](http://www.hcdc.dk)

### **Basket: 12/8+19/8+26/8**

Kom og spil streetbasket. For alle over 10 år. Basketball er et medrivende spil med højt tempo og masser af action.

For mere information kontakt [www.herlev-basket.dk](http://www.herlev-basket.dk)

### **Pilates: 3/8+10/8+17/8+22/8+24/8+31/8**

Få styrket de indre muskler og få kontrollen over kroppen. Medbring venligst et liggeunderlag eller et håndklæde. For alle der har lyst til at prøve. For mere information kontakt [www.gymnasterne.dk](http://www.gymnasterne.dk)

### **Fodbold/HI: 19/8+26/8**

Kom og spil fodbold sammen med HI. For dig der synes rigtig sport er noget med en bold. Alle aldre er velkomne

For mere information kontakt [www.herlevfodbold.dk](http://www.herlevfodbold.dk)

### **Taekwondo: 3/8+5/8**

Kom og vær med når Herlev Taekwondo er i parken. Vi vil vise noget enkelt selvforsvar. Hvordan kommer man fri fra et greb og meget meget mere. Du får lidt af kampkunsten taekwondo tæt ind på livet - og vi regner med du går derfra igen med en god fornemmelse i maven.

Kontakt: For mere information kontakt Herlev Taekwondo på [www.herlev-taekwondo.dk](http://www.herlev-taekwondo.dk)

### **Hop shop: 3/8+17/8**

Hop Shop er et tilbud om motions- og konditionsgymnastik som et alternativ til den traditionelle foreningsgymnastik, baseret på grundtanken: "kom når du har lyst" Det er enkelt at deltage i Hop Shop. Mød op, følg musikken og instruktøren. Bestem selv hvor "hårdt" du vil hoppe. Din krop bliver mere bevægelig og stærkere. Din kondition forbedres og du bliver gladere. For alle aldersgrupper. Husk at tage kondisko med. For mere information kontakt [www.hi-gymnastik.dk](http://www.hi-gymnastik.dk)

### **Petanque: 5/8+12/8+19/8+26/8**

Petanque eller boule er et fransk kuglespil, hvor der spilles med stålkugler. Spillet spilles mest på grusbaner. Man må gerne tage sine egne kugler med, men der er også mulighed for at låne. Derfor kræves der ingen forudsætninger eller andet for at deltage. Petanque henvender sig mest til voksne. For mere information kontakt [s-j-christensen@mail.tele.dk](mailto:s-j-christensen@mail.tele.dk)

### **Zumba: 5/8+12/8**

Aldrig har effektiv træning været sjovere! Forbrænd kalorier mens du har det sjovt... Zumba er en "feel-happy" træning, der er god for både din krop og dit sind. Zumba er fitness, unikke bevægelser og kombinationer til energisk og rytmisk musik – og det er sjovt og nemt at deltage i. Rutinerne i Zumba er en kombination af hurtige og langsomme rytmer, det er effektiv til både vægttab og toning af kroppen samtidig med, at du har det sjovt, får pulsen op og får sved på panden. Alle kan deltage.

For mere information kontakt [www.gymnasterne.dk](http://www.gymnasterne.dk)

## **Mavedans: 19/8+26/8**

Orientalisk dans - populært kaldet mavedans - er oprindeligt en årtusinde gammel frugtbarhedsdans, som har sine rødder i Mellemøsten og Orienten. Mavedans er en æstetisk og sensuel dans, som hylder det kvindelige og udtrykker alle følelselivets spektre samt glæden ved selve livet. Mavedans er et kunststykke i koordination og isolation af bevægelser. Alle kan være med. Kom og prøv.  
For mere information kontakt [www.gymnasterne.dk](http://www.gymnasterne.dk)

## **Crossfit: 10/8**

En træningsform, der optimalt kombinerer styrketræning, kredsløbstræning og smidighedstræning. Den udføres med høj intensitet, med mange gentagelser og få pauser.

Konceptet bygger på cirkeltræning dvs. få men velvalgte øvelser. Vi tilbyder udendørs Crossfit, så man lærer at bruge byens rammer som træningssal.

For mere information kontakt klinik for fysioterapi, 4494 7103  
[fysklinik@mail.tele.dk](mailto:fysklinik@mail.tele.dk)

## **Tai Chi Chuan: 17/8**

Tai Chi Chuan - et fleksibelt værktøj til bl.a. at forebygge stress. Tai Chi kan du træne når som helst, det passer ind i din hverdag. Gennem langsomme og glidende bevægelser opnår du bl.a. styrkelse af dit immunforsvar. Ved at arbejde med en præcis udført

Tai Chi, får du gevinster som bedre kropsholdning, balance og koncentration. Efter kort tid mærker du øget

velvære, ro og overskud i din hverdag. Alle kan deltage uanset alder og køn. Medbring løstsiddende tøj og flade sko.

For mere information kontakt AOF Herlev [www.grafen.dk](http://www.grafen.dk)

### **Magic Cheerleaders: 22/8+24/8+31/8**

Cheerleading er meget andet end at løbe rundt i ens lårkorte uniformer, og ryste med pompomer. Cheerleading er en fysisk hård sport, som kan sammenlignes med en mellemting mellem gymnastik og dans. Det kræver både styrke og kondition, og der skal smiles samtidig.

Cheerleading er både for drenge og piger.

For mere information kontakt [kasserer@magiccheer.dk](mailto:kasserer@magiccheer.dk)

### **Vand, sæbe og kamp: 22/8+24/8**

Unge fra Ungdomsskolen står for aktiviteter for unge. Er du til vand, sæbe og kamp så kom og vær med. Vær opmærksom på at dit tøj nok bliver både vådt og beskidt.

For mere information kontakt [www.herlev-ungdomsskole.dk](http://www.herlev-ungdomsskole.dk)

### **Gammelgård: 22/8**

Jazzsøndag for hele familien i alle aldre kl. 15-17. Jazzstemning og ørehængende standarder med Gammelgaard hustrio. Benyt også lejligheden til at se aktive Herlevborgeres sommerudstilling 2010 fra den 7. August 2010 - 29. August 2010. [www.gammelgaard.dk](http://www.gammelgaard.dk).

For mere information kontakt [info@gammelgaard.dk](mailto:info@gammelgaard.dk)

### **Zumba: 24/8+26/8**

En af de nyere motionsformer som er opstået i en blanding af low impact, marengo, mambo og salsa til forrygende musik. Du er garanteret sved på panden, god motion og grin. Alle kan være med, sværhedsgraden tilpasses deltagerne.

For mere information kontakt klinik for fysioterapi, 4494 7103

[fysklinik@mail.tele.dk](mailto:fysklinik@mail.tele.dk)

## **Yoga: 8/8**

Dynamisk yoga og Hatha yoga i skøn blanding. Der arbejdes med åndedræt, balance, kontrol, smidighed og styrke. Efter en times yoga er man uden antydning af uhensigtsmæssige spændinger i kroppen og fyldt med fornyet energi.

For mere information kontakt klinik for fysioterapi, 4494 7103  
[fysklinik@mail.tele.dk](mailto:fysklinik@mail.tele.dk)

## **Naturhold: 31/8**

Alle kan være med, der er fokus på at forbedre balancen, styrken og konditionen. Konceptet foregår i naturen som vil blive brugt og nydt fuldt ud.

For mere information kontakt klinik for fysioterapi, 4494 7103  
[fysklinik@mail.tele.dk](mailto:fysklinik@mail.tele.dk)

## **Aikido: 10/8+12/8**

Aikido (合気道) er sammensat af 3 "ord" AI (harmoni, venskab og kærlighed), KI (sind, vilje og energi) og DO (vejen, der forener krop og kraft) Aikido er træning af krop og sind på basis af effektive selvforsvarsteknikker. Skaberen af Aikido var den japanske mester Osensei Morihei Ueshiba 1883-1969.

Man kan sige at Aikido er en defensiv kampkunst, der består af en række teknikker, der udføres ved at udnytte den angribende kraft. Når Aikido udføres ser det flot og let ud. I Herlev træner vi en Aikido stilart, der hedder Tendoryu og er skabt af Kenji Shimizu Sensei 8. Dan, der var én af de sidste "uchi dechi" (personlig elev) hos Osensei Morihei Ueshiba. Tendoryu Aikido er kendetegnet ved store klare bevægelser, der udføres flydende og naturligt.

Kom og mærk din egen energi. Lær at falde med rul, prøv nogle spændende selvforsvarsteknikker. Prøv aikido.

For mere information kontakt [www.herlev-aikido.dk](http://www.herlev-aikido.dk)

**Har du spørgsmål kan du henvende dig til idrætsfaglig konsulent Annette Winther på tlf. 4452 7104 eller e-mail [idraetsfagligkonsulent@herlev.dk](mailto:idraetsfagligkonsulent@herlev.dk)**

**God fornøjelse!**