Anden sport – alfabetisk / 2024-2025

Cirkeltræning

Hvornår: Mandag kl. 19.30-20.45

Hvor: Skovshoved Skole, Drengesalen, Indgang v. Korsgårdsvej 16, 2900 Charlottenlund

Ansvarlig: Carsten Israelson, Zsofia Bognar og Lars Ørtoft, samt gæstetræner Peter Rix

e-roning

Hvornår: Tirsdag kl. 17.00-17.50 under vejledning Tine Bjerg.

Hvor: Robådhallen. Deltag med vejleder. Eller kobl selv op. Tjek aktivitetskalender først.

Ansvarlig: Tine Bjerg

Ergometertræning

Hvor: I Robådshallen

Mandag	8:45-9:30	Rospinning m musik+havgus v/Lise Vorbeck, Jette Petersen og Inga Legarth
	10-11	Ergometertræning uden musik v/Ulla Allerup
	18-19	Rospinning til musik med indlagte coreøvelser v/Niels Holger Nielsen
Tirsdag	17-17.50	E-roning v/Tine Bjerg
	18-19	Rospinning og teknik i takt med musik med Sten Skogø
Onsdag	18-19	Spinning i takt med musikken med indlagt tabata v/Birgit Lind
Torsdag	8:45-9:30	Rospinning m musik+havgus v/Lise Vorbeck, Jette Petersen og Inga Legarth
	10-11	Ergometertræning v/Ulla Allerup
	18-19	Ergometertræning og teknik med fokus på teknik med Birgit Brandt.
Fredag	17:30-18:30	Ergometertræning (for øvede) med teknik og træning med Hans Nøhr.
Søndag	9-10	Rospinning med musik v/Lene Svanebjerg
	11-12.30	Reserveret til ungdomstræning

Floorball

Hvornår: Torsdag kl. 20-22

Hvor: Hellerup Skole, Multihallen, Dessaus Blvd. 10, 2900 Hellerup – Lukket i skoleferier.

Tilmelding: Via appen Holdsport – Max 10. Vi danner hold og skiftes til at spille.

Beskrivelse: Floorball giver god motion og er en sjov holdsport. Vi spiller typisk 8 på banen af gangen (med udskiftere).

Wikipedia: ”Floorball er en holdsport i hockeyfamilien med 5 markspillere og en målmand på hvert hold. Man spiller med stave og plastikbold med huller på en indendørsbane med 50 cm høje bander. Kampe spilles i tre perioder af 20 minutter."

Ansvarlig: Niclas Wildfang Andersen (nicandk@gmail.com), hvis du er interesseret i at deltage.

Fitnessrum - generelt

Beskrivelse: Forskelligt fitness udstyr givere dig nogle gode styrke- og vægttræningsmuligheder

Kom og træn og prøv de nyindkøbte små håndvægte og træningsbold pr. 2/2025.

Fitnessrum - kajakergometre

Beskrivelse: Til dig der ønsker at træne din teknik, udholdenhed eller sprint på kajakergometre, Har du ikke prøvet det før, så kontakt gerne en mere erfaren i kajakafdelingen for hjælp.

Fitness rummet - Polo

	Tidspunkt	Hvem
Alle dage	Kom og træn	Alle medlemmer men bemærk:
Søndag	Kl. 09.00-11.00	Polo Liga

Ungdom i Fitness

	Tidspunkt	Hvem
Alle dage	Kom og træn	Alle medlemmer men bemærk:
Mandag	Kl. 18.00-19.00	Konditionsstyrketræning for unge over 15 ikke altid i lokalet
Tirsdag	Kl. 17.00-18.30	Styrketræning
Torsdag	Kl. 17.00-18.30	Styrketræning
Søndag	Kl. 11.00-12.30	Kajak-Ergometer

Løbetræning

Hvornår: Hver onsdag kl. 18 - Vær omklædt og klar til løb kl. 18. Husk pandelampe.

Beskrivelse: Er du nybegynder eller vant til at løbe, så er du velkommen

Ansvarlig: Jørgen Kent (0714.kent@gmail.com)

Orienteringsløb

Hvornår: 1. søndag i måneden.

06.10.2024, Rude Skov, Syd, Deadline: 22.09.24
03.11.2024, Tokkekøb Hegn, Deadline: 20.10.24
01.12.2024, Boserup Skov, Deadline: 17.11.24
05.01.2025, Rude Skov, Deadline: 20.12.24
02.02.2025, Jonstrup Vang, Deadline: 19.01.25
02.03.2025, St. Dyrehave, Deadline: 16.02.25

Tilmelding: mariasellp@gmail.com - 14 dage før

Ansvarlig: Maria Iben Sell-Petersen

Svømning

Hvornår: Hver fredag kl. 19-20.30 (2 svømmeslots/25m baner). Indtjekning hhv. kl. 18.50/kl. 19.35.

Hvor: Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, 2820 Gentofte – Lukket i skoleferier.

Hvordan: Vil du have personligt kort – så skriv til kontor@skovshoved.dk.

Svømmer du blot en enkelt gang, så læs her:

Ved svingarmen før trappen til omklædningen står SORT kasse en kasse med **SKOVSHOVED** LOGO på - og heri ligger

- Papkort (engangsbrug)
- Plastkort (skabskort - returneres i kassen)

Adresse: **Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, 2820 Gentofte**

Sådan: Husk at melde dig til på aktivitetskalenderen. Kort virker fra kl. 18.50.

Man går ned ad trappen bag receptionen, etage -1 er omklædning for kvinder og -2 for herrer, så man kan være omklædt til de tilmeldte banetider

Livreddere: I sjældne tilfælde, hvis det ikke lykkes at skaffe livreddere, må vi aflyse.

600 m: Der kan aflægges den obligatoriske 2 års svømmeprøve på 600 m.

Ansvarlige: Søren Nielsen og hans livredderteam: Bjarne Kullebo, Martin Hoffmann, Ulrik Helledi, Sven Felding, Carsten Israelson, Niclas Wildfang, Lars Ørtoft og Anne Marie Pock-Steen

Kildeskovhallen

	Tidspunkt	Hvem	
Tirsdag	Kl. 20-22.00	Polo - Liga	50 m bassin
Onsdag	Kl. 20-22.00	Havkajak - rulletræning	Børnebassinet
Torsdag	Kl. 21-22.30	Polo - Division	50 m bassin
Fredag	Kl. 19-20.30	Polo - Liga	50 m bassin
Fredag	Kl. 19-20.30	Svømmeprøve kan aflægges	2 baner i 25 bassin
	Kl. 19-20.30	Havkajakker træne entry	Springbassiet
Søndag	Kl. 15.30-18	UNGDOM	Hele 50 m bassin

Vægttræning

Beskrivelse: Her kan alle motionsredskaberne i fitness rummet bruges: kettle bells, vægte, maskiner, bolde og meget mere
Har du ikke prøvet det før, så kontakt gerne en mere erfaren for hjælp.

Yoga

Hvornår: Mandag kl 19.30-20.45

Hvor: Kildegård Privatskole, Kildegårdsvej 87, 2900 Hellerup - Pigernes Gymnastiksal

Medbring: Yogamåtte samt tæppe og måske en yogablok

Ansvarlige: Tine Rotbøll og Jane Sandvik

Ugeoversigt over vinteraktiviteter

	Tidspunkt	Vinteraktivitet	Hvor		**Særligt**
Mandag	Kl. 19.30-20.45	**Yoga**	Kildegaard Privatskole Pigesalen	Kildegårdsvej 87, 2900 Hellerup	Tilmelding
Mandag	Kl. 19.30-20.45	**Cirkeltræning**	Skovshoved Skole Drengesalen	Korsgårdsvej 1, 2920 Charlottenlund Indgang via sydlige ende af skolen på Korsgårdsvej 9. Selve døren er i sydfacaden.	
Onsdag	Kl. 18.00-19.00	**Løbetræning**	Skovshoved Roklub		
Torsdag	Kl. 20.00-22.00	**Floorball**	Hellerup Skole Multihallen	Dessaus Blvd. 10, 2900 Hellerup	
Fredag	Kl. 19.00-19.45 Kl. 19.45-20.30	**Svømning**	Kildeskovshallen 25 m bassin	Adolphsvej 25, 2820 Gentofte	Tilmelding
Hele ugen	Se ovenfor	**Ergometertræning**	Robådshallen		Tilmelding

Har du en ide til en vinteraktivitet - så hold dig ikke tilbage

– så skriv til kontor@skovshoved.dk 😉 Hvem ved – løbehold på andre tider, vandrehold, power walk?