

Medlemsblad for
Nakskov



Gymnastikforening

Nr. 2

 **lollandkommune**

Sæson 2022/2023



Vær Rask, Vær Kvik, Gør Gymnastik, NGF Favner vidt

Nakskov Gymnastikforenings bestyrelse

Forretningsudvalg:

Formand: Susanne Larsen
Heesvej 37 4900 Nakskov
Tlf. 60454892

E.mail: susl@youmail.dk

Næstformand: Henning Johansen,
Oksebæksvej 40, 4900 Nakskov
Tlf. 41567234

E.mail: hjo.gym@gmail.com

Kasserer: Bogumila Haja
Tårsvej 69, 4900 Nakskov
Tlf.: 21 32 41 68
Mail: bogumila.haja@live.dk

**Udvalg for
kvindelig Idrætsgymnastik:**
Susanne Larsen

Anita Rasmussen
Helgesvej 11, 4900 Nakskov
Tlf.: 21 49 52 12
Mail: anita.rasmussen@yahoo.dk

Finn Lysell Petersen
Abildtorpe Mose 18, 4900 Nakskov
Tlf. 26 35 60 91
Mail: annapetersendk@yahoo.dk

Anette Wendel
Skolebakken 25, 4900 Nakskov
Tlf. 21 77 79 94
Mail: annettewendel@hotmail.com

**Udvalg for
mandlig Idrætsgymnastik**
Henning Johansen, Oksebæksvej 40
4900 Nakskov
Tlf. 54926191 / 41567234
E.mail: hjo.gym@gmail.com

**Rytme, motion,
ældre og børnemotorik:**
Susanne Larsen,
Merete Hove-Christensen
Provstegårdsvej 12, 4900 Nakskov
Tlf. 25 67 68 39,
Mail: mereteped@gmail.com

B-medlem

Egon Carlsen
Langøvej 34, 4900 Nakskov
Tlf. 40 46 63 53
Mail: phc@carlsen.mail.dk

Henrik Bertelsen
Tlf. 40763767
Mail: henrikbjornbertelsen@gmail.com

Rasmus Fugl
Tlf: 41673759
Mail: revfugl@gmail.com

Klubhus
Finn Lysell Petersen

Engvej 21:
Finn Lysell Petersen, Egon Carlsen

NIC Hal 3:
Alexander Wilinski
Christiansdalsvej 39, 4900 Nakskov
Tlf. 51946769
Mail: alex.wilinski@gmail.com

Finn Lysell Petersen, Egon Carlsen

NIC Hal 2:
Susanne Larsen (se kig)

Sportsråd:
Henning Johansen

Stævner, resultatformidling:
Henning Johansen
Susanne Larsen

Redaktør:
Palle Larsen
Heesvej 37, 4900 Nakskov
Tlf. 42176803
Mail: palle@strejferne.dk
(mærk emne på mail: NGFblad)

Leder

ved /Susanne Larsen

Vi er nu ca. 3 måneder henne i den nye sæson, og julen nærmer sig med hastige skridt, vi har fra bestyrelsens side valgt ikke at afholde juleopvisning i år, men prøver noget nyt, nemlig at holde juleafslutning for alle hold (børn/forældre) søndag den 18. december kl. 14,00 – 15,30, hvor der inviteres til fri "leg" i hal 3 og julehygge i hal 2, vi håber at se rigtig mange af jer denne dag.

Den nye sæson er kommet rigtig godt i gang, vi gjorde det lidt anderledes i år, vi holdt åbent hus sammen med tilmeldingen lørdag den 3. september, her var mulighed for at afprøve redskaberne, boltre sig i skumgrav og springe på stor trampolin og air track, hvilket viste sig at være en succes.

Alle hold er kommet rigtig fint fra start, specielt har der været rigtig stor tilslutning til børneholdene 3-5 år og 5-7 år, ja så stor, at vi desværre har en del på venteliste.

Af andre aktiviteter har vi fået afsluttet Hold Lolland Ren for denne gang, vi har haft Rytme/spring holdet

sammen med talentpigerne og konkurrencepigerne, ude og give opvisning på Hestehovedet, i forbindelse med Nakskov Fjorddage, vi har også haft 4 aktive piger på Camp/hjælpetræner kursus. I forbindelse med NIC's børneloppemarked i uge 42, hold vi åbent hus i hal 3, hvor vi havde besøg af rigtig mange børn/forældre samt bedsteforældre, sidst men ikke mindst har Merete Hove Christensen været initiativtager til en "træningsweekend" for gymnasterne, som netop er blevet afviklet og det med succes.

Af konkurrencer som vi skal deltage i, mangler der endnu en at blive afviklet, det er SM pige, hold konkurrence i trin 1-3, hvor Gefion er vært den 10. december 2022.

Den opmærksomme har nok bemærket, at der er kommet nye måtter, skumredskaber mm., hvilket jo skyldes støtten fra DIF og DGI's foreningspulje, som med en bevilgning på kr. 72.000, gjorde det muligt, at vi for eksempel nu har kunne udskifte de ca. 40 år gamle måtter, vi er utroligt glade for den opgradering af vores træningsfaciliteter dette har givet.

2022 går på hæld, nu ser vi frem mod 2023, som vi håber, bliver et godt og spændende gymnastik år, sidst men ikke mindst, vil NGF's bestyrelse ønske jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.



**Skriv
til
Jeres
medlemsblad**

Indhold

Leder	3
Intersport/Klubdragt	4
Overnatning med	4
Opstart NY sæson	5
Træner camp	5
Nakskov Fjorddage	8
Hold Lolland ren	8
Juleafslutning	9
De sundhedsmessige	10
Sjov lørdag/søndag	12
NGF terminsliste	13
Licens.....	15
Telefonliste.....	15

Overnatning med Spring/Rytme holdet

Vi mødtes ved gymnastikhallen fredag eftermiddag og efter vi havde lagt vores tasker gik vi i gang med at lave opvarmning. Efter det delte Merete os i 2 hold, det ene skulle lave vimpler og danse, det andet skulle lave akro og danse.

Vi skulle også springe og lege forskellige lege.

Så var det tid til aftensmad, vi fik Lasagne, kage, slush ice og saftvand, det smagte lækkert. Vi spiste inde i hal 2.

Efter aftensmad fik vi fri leg i hele gymnastiksalen. Så var det tid til at rede seng og gøre klar til at sove. Vi skulle sove inde i hal 2.

Næste dag stod vi op og så spiste vi morgenmad. Der var både boller, pålæg, havrefras og juice. Efter

morgenmad skulle vi pakke vores ting sammen. Inden vi skulle hjem legede vi mørkegemmeleg.

Det har været rigtig hyggeligt og sjovt. Tak til vores trænere.

Julie og Filipa

Intersport/Klubdragt

SÅ ER VORES KLUBDRAGTER ATTER PÅ LAGER.

Vi har fået en aftale i stand med Intersport vedrørende vores klubdragter (træningsdragter)

Det vil blive således at Klubdragten bestilles og betales til NGF. Pris for Klubdragt inklusiv tryk kr. 500,-

Vi har enkelte prøvedragter liggende, hvis man er i tvivl om størrelse. kontakt Susanne for køb af klubdragter enten på tlf. 60 45 48 92 eller i hallen (mandag/tirsdag/onsdag) fra kl. 16,00 – 17,30

Der vil også på et senere tidspunkt, blive udarbejdet et lille klubkatalog med forskellige Nike produkter, som man med fordel kan købe, når man er medlem af NGF/Club Intersport.



Opstart ny sæson



Som noget nyt i år holdt vi åbent hus sammen med tilmeldingen lørdag den 3. september, her var mulighed for at afprøve redskaberne, boltre sig i skumgrav og springe på stor trampolin og air track, hvilket viste sig at være en succes, der var fint besøgt både i hal 3, hvor det var trampolinen samt skumgraven som blev flittigt brugt, samt hal 2 hvor selve tilmeldingen foregik, alle hold kom rigtig fint fra start, specielt var der rigtig stor tilslutning til børneholdene 3-5 år og 5-7 år, ja så stor, at vi desvær-

re måtte oprette venteliste.

Vi havde også besøg af OK konsulent Niels Bjerregaard, som delte OK vanddunke ud til alle, samt informeret om, hvordan man kan støtte NGF med et OK benzinkort, tillige overrakte Niels afregningen fra OK, som lød på 11.438 kr. Tak til alle jer, der har tanket – og bliv endelig ved, det kan mærkes i klubkassen.

Som noget nyt kan virksomheder nu også støtte klubber og foreninger, det betyder helt konkret, at NGF får 5

øre/liter, hver gang firmabiler bliver tanket og i den forbindelse skal lyde en ekstra stor tak til Byggefirmaet Sv Iversen A/S, som støtter NGF.



Træner camp



Weekenden den 3. & 4. september deltog Maja Opstrup, Naia Haugegaard, Weronika Haja og Nanna Wendel Jensen på GymDanmark's Træner camp/hjælpetræner kursus, som blev afholdt på Sorø Gymnastikefterskole.

En spændende weekend, hvor hjælpetræner – uddannelsen bl.a. indeholdt igangsætning og tilpasning af aktiviteter, for eksempel en leg eller udvalgte øvelser, ideer til at gøre træningen sjov og motiverende.

Tillykke til alle 4 piger, som alle bestod





Johnny Rasmussen
Statsaut. ejendomsmægler
og valuar

Axeltorv 7 • Nakskov

Tlf. 5492 3912

Fax 5492 3288

Mail: 4900@nybolig.dk
www.nybolig.dk

Forhandler af
Landbrugs- og varelotteri



Nybrokiosken

Søndergade 42, 4900 Nakskov Tlf. 42 73 05 63
Email: Nybrokiosken@gmail.com

Nybrogade 1 st. tv.
4900 Nakskov
Tlf. 21330246



BERIT

Stedet man handler



VEJLGÅDE
Elservice ApS
Alt i elinstallationer

Elforretning med alt i elartikler

Vejlegade 19, 4900 Nakskov
Tlf.: 54 92 22 60
www.vejlegade.el.dk

TEKNIQ
ELINSTALLATIONER



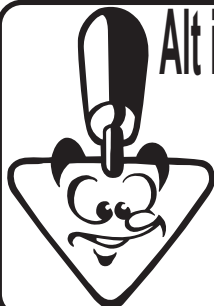
JYSKE BANK



Vi holder
af mad

Vi holder af mad

Havnegade 69, 4900 Nakskov, Tlf. 54 92 02 22



Alt i murearbejde - Betonarbejde - Om- og tilbygning

Murermester

Seiding

v/Kenneth Seiding

Helgenæsvej 60 - 4900 Nakskov - Tlf. 40 11 65 07

Støt op om NGF - Støt os gennem OK Benzin



Det er nemmere end du tror, og så er det faktisk også helt gratis, OK Benzin giver 5 øre pr liter benzin eller diesel til Nakskov Gymnastik Forening, hvis man er tilknyttet os som sponsor.

Nakskov Gymnastik Forening har som tidligere nævnt, indgået en sponsoraftale med OK Benzin.

Aftalen går ud på at vores medlemmer, og andre som er interesseret i at støtte os,

NYT NYT NYT ! Nu kan virksomheder også støtte klubber og foreninger

Med et OK Erhvervskort er det nemt for dig og dine medarbejdere at støtte os, når I tanker firmabilen hos OK.

Læs mere om hvordan I kommer i gang med at støtte her.

Link: <https://www.ok.dk/globalassets/pdf/diverse/stoet-sporten-med-erhvervskort.pdf>

På forhånd tak for støtten.

downloader OK's "Tank og Betal" app, tilføjer deres benzinkort eller alm dankort, og i fanen "Sponsorstøtte" tilføjer Nakskov Gymnastik Forening.

Alle som har gjort ovenstående, støtter NGF med 5 øre pr liter der tankes. Det koster ikke ekstra, OK betaler.

Hvordan finder jeg ud af, om jeg støtter sporten på mit OK Benzinkort? Du kan se hvilken klub, du støtter med dit OK Benzinkort på Min OK under menupunktet 'Profil'. Støtter du endnu ikke en klub, er du velkommen til at ringe til os på 70 10 20 33 – så hjælper vi dig.

Har du hentet OK Appen, kan du under 'Mig' og dernæst 'Sponsorstøtte' se, om du støtter sporten og hvem, du støtter. Støtter du endnu ikke en klub, kan du vælge hvilken klub, du vil støtte – både med dit OK Benzinkort og med MobilePay og Dankort.



Nakskov Fjorddage



Vejret opførte sig heldig bedre end varslet ved den 23. udgave Nakskov Fjorddage lørdag den 27. august på Hestehovedet, hvor NGF var på programmet sidst på eftermiddagen, men som nævnt holdt det tørvejr og der var mange rigtig mange som havde taget turen til Hestehovedet.

På trods af sæsonen ikke rigtig var kommet i gang leverede Spring/rytmeholdet sammen med Talent- og konkurrencepiger en rigtig fin opvisning både med rytme og spring.

Der skal lyde en stor tak til de forældre som kom på hårdt arbejde med at slæbe og køre redskaber frem og tilbage, uden jeres hjælp kunne det ikke lade sig gøre.

Hold Lolland ren



Hold Lolland ren projektet, hvor Lolland Kommune honorere de foreninger, som gør en særlig indsats for genbrug, forskønnelse og renholdelse af kommunen i perioden fra udgangen af april til 1. oktober, det har NGF som så mange gange før været en del af, vores sidste tur ud af Strandpromenaden samt et areal på Hestehoved, var lørdag den 24. september i rigtig fint september vejr.

Der skal lyde en kæmpe tak til alle som har støttet op og deltaget på vores Hold Lolland ren dage, det er en stor økonomisk hjælp, til den trængte klubkasse, det kommer alle til gode i form af, at vi kan aflønne trænere, udskifte slidte redskaber eller efterkomme trænerens ønske om indkøb af nye rekvisitter.

Vi håber at projektet fortsætter i 2023, selvom vi godt er orienteret om, at netop dette projekt er med i Kommunens sparekatalog.

Endnu engang TAK FOR HJÆLPEN.



Juleafslutning

Den 18. december 2022

i NIC i hal 2 & 3

KL. 14,00 – 15,30

KOM OG VÆR MED TIL SJOV
JULESØNDAG

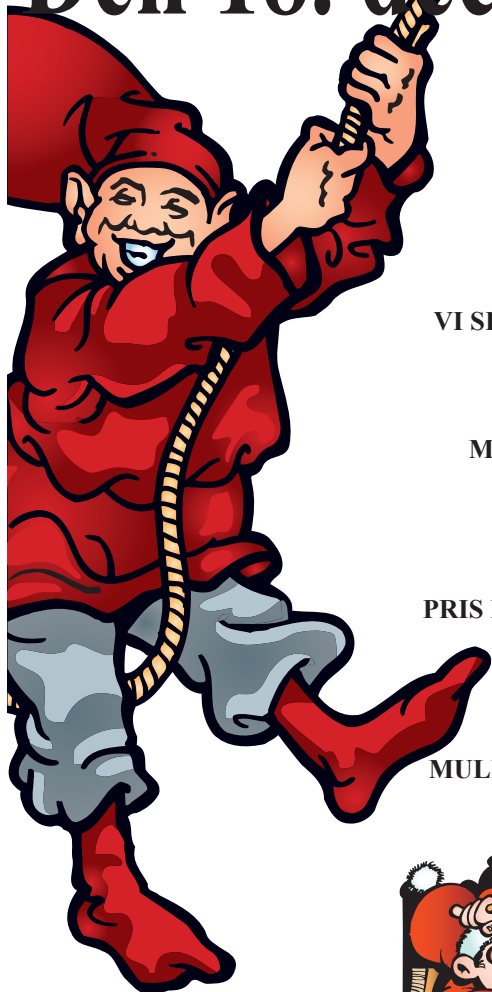
VI SKAL SPRINGE, LEGE OG DANSE OM
JULETRÆET

MÅSKE KOMMER JULEMANDEN ?

MÅSKE HAR DU NISSEHUE PÅ

PRIS FOR DELTAGELSE PR. BARN KR. 25,-
(VOKSNE GRATIS)

MULIGHED FOR KØB AF DRIKKEVARER



Husk at tilmelde dig



JYSKE BANK

De sundhedsmæssige fordele ved at dyrke gymnastik

Der er mange fordele ved at deltage i gymnastik for folk i alle aldre – men hvilke sundhedsmæssige fordele er der ved at dyrke gymnastik? Er gymnastik lidt gammeldags eller en træningsform som stadig er relevant her i 2022?

Lad os prøve at se lidt nærmere på nogle af de mange fordele som det kan give dig at dyrke gymnastik et par gange om ugen. Enten hjemme i stuen alene, eller som holdsport sammen med andre.

1. Forebyggelse af sygdomme

Ved at deltage i moderat gymnastiktræning regelmæssigt reduceres risikoen for at udvikle sundhedsrelaterede sygdomme som astma, kræft, fedme, hjertesygdomme og diabetes. Gymnastik tilskynder til en sund kost, regelmæssig motion og en afbalanceret livsstil. Gymnastiktræning hjælper med at opbygge stærke knogler hos børn og kan mindske risikoen for at udvikle osteoporose senere i livet. Både børn, teenagere, voksne og ældre kan høste de sundhedsmæssige fordele ved at deltage i gymnastik.

2. Forbedrer udviklingen af motoriske færdigheder og fremskynder indlæringen

I gymnastiktræning lærer atleterne at falde strategisk og foretager hele tiden små justeringer i bevægelserne. Disse konstante justeringer

gør det muligt for gymnasterne at blive mere bevidste om bevægelser og deres konsekvenser. Dette forbedrer koordinationen og fremskynder indlæringen af finmotoriske færdigheder.

3. Øget fleksibilitet

Der bruges meget tid på at forbedre fleksibiliteten i gymnastiktræning. For konkurrencegymnaster betyder dette at forbedre spring og spring. For fritids- og voksen-gymnaster handler det om at forbedre muskelgruppernes fleksibilitet for at forebygge skader. Jo mere fleksible en persons muskler er, jo mindre sandsynlighed er der for at overanstrenge eller rive en muskel over i forbindelse med hverdagsopgaver.

4. Forbedrer koncentrationen

Gymnastik er med til at forbedre fokus hos unge og voksne. Gymnastikopgaver kræver et højt koncentrationsniveau for at mindske risikoen for skader. Forbedret koncentration og fokus kommer fra den selvstændige tænkning og de problemløsningsfærdigheder, der udvikles, mens man lærer en ny færdighed eller løser en vanskelig opgave. Nye færdigheder og vanskelige opgaver er relative for hver enkelt

person, så forbedringer i fokus og koncentration kan ses på alle niveauer af gymnastik. En forbedring af koncentrationen kan også forbedre en persons kognitive funktion og hukommelsesfærdigheder.

5. Forbedrer styrken

Gymnastiktræning lægger vægt på kropsvægtstyrke for at forbedre kernestyrke, refleks, muskeludvidelse og -bøjning i hele kroppen samt balance. Gymnaster er nogle af de stærkeste atleter i verden, og styrketræning i gymnastik kan hjælpe med at tone alle muskler og hjælpe med at mindske kronisk muskelømhed og smerter.

7. Sunde livsstilsvalg

Unge, der deltager i konkurrencegymnastik, er mere tilbøjelige til at træffe gode livsstilsvalg. Dette skyldes den travle tidsplan, som gymnastiktræning kræver ud over skolegang. Gymnastik skaber også mere mentalt sunde børn og kan øge selvværdet.

Gymnastik er en sund træningsform og noget som langt flere burde dyrke.

BYGGE • FIRMAET 

Sv. Iversen a.s.

Tlf. 54950916 

LÅSESERVICE • GLARMESTER


Følg os på Facebook

www.iversenas.dk

Tank billigt og støt Nakskov Gymnastikforening



Få et OK Benzinkort med en sponsoraftale, så støtter du Nakskov Gymnastikforening med 6 øre hver gang du tanker benzin eller diesel. Når du har tanket 500 liter, får Nakskov Gymnastikforening en ekstra bonus. Det koster dig ikke ekstra - OK betaler hele beløbet. Har du et OK Benzinkort i forvejen, kan du også få det tilknyttet en sponsoraftale. Bestil et OK Benzinkort med sponsoraftale på www.ok.dk.



Din tekniske servicepartner

Aktiv · EL A/s

Vi hjælper dig med løsning og rådgivning af:

El/automatik

VVS/smed

IT-/datainstallationer

Energioptimering

Alarm/overvågning

Oliefyrsservice

Linkøpingvej 30 • 4900 Nakskov • Tlf. 54 95 03 00
Englandsvej 25 • 4800 Nykøbing F. • Tlf. 54 17 75 01

OBS: Servicevagt hele døgnet 54 95 03 00 • www.aktivel.dk

SJØV



Lørdag/Søndag

Sjov Lørdag

Sjov søndag

26. november	kl. 14,00 – 15,00	27. november	kl. 14,00 – 15,00
03. december	kl. 14,00 – 15,00		
10. december	kl. 14,00 – 15,00	04. december	kl. 14,00 – 15,00
17. december	kl. 14,00 – 15,00	11. december	kl. 14,00 – 15,00
24. december juleferie		18. december aflyst pga. juleafslutning	
31. december juleferie		25. december juleferie	
		01. januar juleferie	
07. januar	kl. 14,00 – 15,00	08. januar	kl. 14,00 – 15,00
14. januar	kl. 14,00 – 15,00	15. januar	kl. 14,00 – 15,00
21. januar	kl. 14,00 – 15,00	22. januar	kl. 14,00 – 15,00
28. januar	kl. 14,00 – 15,00	29. januar	kl. 14,00 – 15,00
04. februar	kl. 14,00 – 15,00	05. februar	kl. 14,00 – 15,00
11. februar	kl. 14,00 – 15,00	12. februar	kl. 14,00 – 15,00
18. februar	kl. 14,00 – 15,00	19. februar	kl. 14,00 – 15,00
25. februar	kl. 14,00 – 15,00	26. februar	kl. 14,00 – 15,00
		0	

HUSK at blive medlem af sjov lørdag/søndag familien i NGF, hver lørdag/søndag kl. 14,00 – 15,00 for piger og drenge i alderen 0 – 12 år, dog kan der være aflysning på grund af konkurrencer eller andet, så tjek altid på NGF's facebook side

Adgang til fri Sansemotorisk udfoldelse på Air Track (Hoppeborg), trampoliner, krybe, kravle, hoppe, springe, på et væld af skumredskaber og måske få brændt lidt overskydende krudt af på en skæv lørdag eller søndag. KOM OG LEG MED JERES BARN – UNDGÅ "TUMLERE & FUMLERE.

Al deltagelse sker på eget ansvar og kun i følge med voksne



LOLLAND FYSIOTERAPI & FITNESS

www.lollandfysioterapi.dk • facebook: Lolland Fysioterapi & Fitness • Instagram: lollandfysioterapi

KARL MERTZ A/s

NGF Terminsliste 2022

dato: Aktivitet Sted Arrangør

Vinter:

10 december	RM Trin 1-3 hold	Gefion	KIG/UG
11 december	Trin 4-6 beståelseskonkurrence	Gefion	KIG/UG
18 december	JULEAFSLUTNING	NIC hal 2&3	NGF

NGF Terminsliste 2023

Forår:

04 marts SM U9-U15	Nivå	MIG/UG
04-05 marts SM trin 4-6 Indv.	Gefion	KIG/MIG
11 marts SM trin 1-3 indv.	NIC	KIG/UG
25 marts DM CoP mod Youth. Indv.	???	KIG/UG
25 marts DM U11-U15 indv.	???	MIG/UG
25-26 marts DM DMC Junior/senior indv.	Gefion	KIG/MIG
26 marts NGF FORÅRSOPVISNING	NIC	NGF
01 april SM U17, Junior/senior indv.	???	MIG/UG
15 april Trinmesterskab Indv.	Nivå	MIG/UG
16 april DM Trin 4-6 indv.	KG66	KIG/UG



Støt vore annoncører de støtter os

WAGNER

Hils på en underlig fisk



Jyske Bank bliver kaldt “Havkatten i hyttefadet”.
Havkatten er en underlig fisk – men den skaber
liv og bevægelse, hvor den er.

Kig ind og oplev en anderledes bank, der går nye
veje – også til gavn for dig som kunde.

NYGADE 4 • NAKSKOV • TLF. 89 89 16 00

GØR EN FORSKEL

 JYSKE BANK

Licens

Husk fornyelse af Licens

Personlig konkurrencelicens

For deltagelse i en konkurrence under Danmarks Gymnastik Forbund, på regions- eller forbundsniveau, kræves der gyldig konkurrencelicens.

Bemærk

Køb af licens er bindende og beløbet refunderes ikke.

Hvornår skal licensen benyttes

Gymnastens licensnummer skal benyttes ved konkurrencetilmelding på hjemmesiden. Licensen kan anvendes til alle Danmarks Gymnastik Forbunds konkurrencer på tværs af aktiviteter/discipliner.

Licensperiode

1. august – 31. juli

Licensen løses én gang årligt

Hvornår skal licensen løses?

Din licens skal løses inden konkurrencen.

Det koster licensen

National Licens: Kr. 250,-

Licensen købes her: <http://www.gymtranet.dk/konkurrencelicens/loes-licens/>



Telefon liste

Alexander Wilinski,	51 94 67 69
Andreas Johanns	30 43 22 29
Anita Rasmussen,	21 49 52 12
Birgit Jensen	61 65 54 92
Henning Johansen	41 56 72 34
Susanne Larsen,	60 45 48 92
Merethe Hove-Christensen	25 67 68 39
Anna Petersen	23 74 46 58
Mathias Johansen	61 86 55 99
Bogumila Haja	21 32 41 68
Finn Lysell Petersen	26 35 60 91
Egon Carlsen	40 46 63 53
Henrik Bertelsen	40 76 37 67
Rasmus Fugl	41 67 37 59
Anette Wendel	21 77 79 94
NIC Nsk.. I.centeret	54 92 05 10

**Stof til næste blad
skal vi have senest
den**

**15. jan .
2023**
På mail

susl@youmail.dk





DAUGBJERG ^{AS}

KONTOR- OG PAPIRCENTER

Axeltorv 5 · 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 24 22 · Fax. 54 92 00 44

Mail: info@daugbjerg-as.dk · www.daugbjerg-as.dk

Reparation af alle glas skader



Termoruder Autoruder

Alt i vinduer, døre og glarmester arbejde

WILLUM GLAS

- KUN ET STENKAST VÆK

Klostergade 13 · Nakskov · Tlf. 30 95 49 12 · www.willumglas.dk

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

Nygade 1B - 4900 Nakskov - 54 92 71 01

Stedet man ta'r hen når man ta'r ud! Stråtekt idyl
v/Humningen Strand

Den gamle Digeqaard

Husk bordbestilling tlf. 54 94 60 40

- Lækre fiskespecialiteter
- Mad ud af huset bl.a. smørrebrød
- Fester af enhver art med mulighed for overnatning

Ring for et godt tilbud til jeres næste fest.

Med mulighed for køb af friske og røgede fisk.

Se åbningstider på www.dengamledigeqaard.dk

Sejls og på facebook

DIN LOKALE XL-BYG



TRÆLASTKOMPAGNIET

TORBEN CHRISTENSEN - RØDBYVEJ 87 - 4900 NAKSKOV - TLF. 5492 2711

LOLLANDS
STØRSTE UDVALG
I URE OG SMYKKER



HUSK
SPECIALIST UDVALG
• STØRT UDVALG I HÅRDE OG LÆKKE
• 1000'ER SØLV OG GULD

SEIKO
SPECIALIST

Byens
Ure & Guld

Søndergade | Nakskov | 54920231

Støt vores Annoncører De støtter os

LOLLANDS
STØRSTE UDVALG
I URE OG SMYKKER



HUSK
SPECIALIST UDVALG
• STØRT UDVALG I HÅRDE OG LÆKKE
• 1000'ER SØLV OG GULD

SEIKO
SPECIALIST

Byens
Ure & Guld

Søndergade | Nakskov | 54920231