

Medlemsblad for

Nakskov

Gymnastikforening



Nr. 1

Sæson 2013/2014



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

Nakskov Gymnastikforenings bestyrelse

Forretningsudvalg:

Formand: Henning Johansen
Oksebæksvej 40 4900 nakskov
Tlf. 54926191 / 41567234
E.mail: johansen5@mail.dk
hjo.gym@gmail.com

Næstformand: Susanne Larsen
Heesvej 37, 4000 Nakskov
Tlf. 60454892
Mail: susl@youmail.dk

Kasserer: Dothe Prip Lahrman
Søndermarksvej 2, 4920 Søllested
Tlf.: 20 13 54 11
Mail: dblahrman@gmail.com

Sekretær: Charlotte Sigersted
Abildtorpegård 1, 4900 nakskov
Tlf. 54 95 21 30
mail: cjsiegersted@gmail.com

**Udvalg for
kvindelig Idrætsgymnastik:**
Susanne Larsen

Peter Kamper
Svingelsvej 88, 4900 Nakskov
Mobil 51 97 77 36
Mail: brittogpeter@mail.dk

Anette Gunnensen
Mosevej 1, 4900 Nakskov
Tlf. 54950912/27181200
Mail: anette-per@mail.tdcadsl.dk

**Udvalg for
mandlig Idrætsgymnastik**

Henning Johansen, Jens Rewers

**Rytme, motion,
ældre og børnemotorik:**
Susanne Larsen, Anette Gunnensen

Thomas Sørensen
Marius Nielsens alle 18, 4900 Nakskov
Tlf. 54922412
Mail: dorte_thomas@mail.com

B-medlem

Pernille Smed Rasmussen
Amalievangen 13, 4900 nakskov
Tlf. 54954425/40230538
Mail: brese@mail.dk

Klubhus (Klostergade 22)

Peter Kamper
Svingelsvej 88, 4900 Nakskov
Mobil 51 97 77 36
Mail: brittogpeter@mail.dk

Engvej 21:

Susanne Larsen, Henning Johansen

NIC Hal 3:

Alexander Wilinski
Christiansdalsvej 39, 4900 Nakskov
Tlf. 54923485 / 51946769
Mail: alex.wilinski@gmail.com

Thomas Sørensen

NIC Hal 2:

Susanne Larsen (se kig)

Sportsråd:

Jens Rewers
Skansen 52, 4900 Nakskov
Tlf. 54954868/29479994
Mail: jens@rewers.dk

NIC forretningsudvalg

Sportschef Bjarne Mierzwa

Stævner, resultatformidling:

Henning Johansen
Susanne Larsen

B

Redaktør:

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

Leder

ved /henning Johansen

Så er vi klar til at starte sæson nr. 103 i NGF. Igen i år har vi en bred vifte af tilbud til gymnaster i alle aldre og på mange niveauer.

På alle vores børnehold er der fri tilmelding og trænerne står klar til at modtage de friske og energiske børn.

På konkurrence og eliteholdene er vores trænere med til at indplacere gymnasterne. Der er plads til alle og vi glæder os til at der kommer gang i gymnastiksalen igen. Vi har i år flere nye trænere i foreningen.

På holdene 3-5 år siger vi velkommen til Lone Hansen og Camilla Jeppesen. Et par nye tilbud er der også. Heidi Juel Mortensen og Anette Gunnersen byder de voksne (18+) indenfor i hal 3 til ”voksengymnastik” og her vil der være rig mulighed for at få rørt sig og man behøver ikke at være gl. gymnast for at være med. .

Trampolin er også på programmet i år og her er det Mathias Johansen der står for holdet.

Siden sæsonen officielt stoppede i foråret har der været gang i NGF. Vibe, Maria, Celine og Mathias har været til en stor international konkurrence i Stettin i Polen.

Der har været et hold gymnaster til opvisning på scenen i Tivoli. Der har været 2 uger med, det kommunale tilbud, aktiv ferie.

Et stort hold af gymnaster var med til at lave en flot opvisning på havnen ved Skoleskibets jubilæum. Elitegymnasterne sluttede sommerferien med en træningslejr i Nysa,

Polen. Så der har været gang i foreningen, selv i en ferieperiode.

Nu skal vi så i gang med en ny sæson, hvor vi glæder os til at se rigtig mange glade mennesker i gymnastiksalen. Find dit hold i vores program eller spørg hvis du ikke helt ved hvor du eller dit barn kan passe ind.

Vi ses i gymnastiksalen



Indhold:

Bestyrelse	2
Leder	3
NGF sæson 2013-14	4
Trænere	5
På arbejde for NGF	5
Vis hensyn i hallen	6
Hvorfor ikke antre i hallen	7
Tak til	7
Sjov lørdag/søndag	8
opvisning	10
Nyt for de voksne	10
Region U10-U12-U14	11
Sjov lørdag/søndag	11
nysa 2013	12
Konkurrence i Stettin i Polen .	13
Gymnast profiler	14
træningslejr i Polen	15
Rytme7spring holdet	15
SIFA TV bingo	16
T-Shirts og Trøjer	16
NGF Terminsliste	18
Telefonliste	19

Nakskov Gymnastikforenings 103 års sæson 2013-2014

Vær rask – vær kvik – Gør gymnastik – NGF favner vidt.

Dage	Klokken	Hold nr.	Hold	Hal/sal	Trænere	
Mandage	16,15-17,15	1	Børnegymnastik m/k 3 – 5 år	NIC 2	CJ m.fl.	
„	17,15-18,15	2	Forældre/Barn 3 – 5 år	NIC 2	LH	
„	15,30-17,30	*3	Redsk. Dr. Talent gr.3	NIC 3	AW	
„	17,00-19,00	*4	Redsk. Dr. Elite Gr. 2	NIC 3	AW	
„	17,00-20,00	*4	Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW	
„	16,00-17,30	5	Redsk. Piger 1 beg. Fra 6 år	NIC 3	SL	
„	15,30-17,30	*7	Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	BB+AJ	
„	17,00-20,00	*8	Redsk. Pi. stige/pige/jun./sen.	NIC 3	AJ+AR+NB	
„	19,00-20,00	#9	Old Boys	Elvej dr.sal	HS	
Tirsdage	16,30-17,30	10	Far, mor & barn 0-3 år		NIC 2	SL+UP
„	15,30-17,00	12	Redsk drenge 6-12 beg.		NIC 3	AW+HH
„	16,00-18,00	* 13	Redsk. piger 4 øvede	NIC 3	SR/AH	
„	17,00-19,00	16	Redsk. Piger 2 øvede	NIC 3	FJ	
„	17,00-19,00	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 2	NIC 3	AW	
„	17,00-20,00	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW	
„	16,00-19,00	*	Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR+NB	
Onsdage	10,00-12,00	#15	Ældreidrætten – DERUDA'		NIC 5+6	BJ
„	16,45-18,15	11	Børnegymnastik øvede 5-6 år	NIC 2+3	HJ+MJ+LA	
„	15,30-17,30	*	Redsk. Dr. Talent Gr. 3		NIC 3	AW
„	16,00-17,30	*	Redsk. Piger 1 beg. Fra 6 år	NIC 3	SL+AX	
„	15,30-17,30	*	Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	BB+AJ	
„	17,00-20,00	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW	
„	17,00-20,00	*	Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR+NB	
„	19,00-20,00	17	Forældrepower	NIC 4	AG+HJM	
Torsdage	15,30-17,00	*	Redsk drenge 6-12 beg.		NIC 3	AW/HH
„	16,00-18,00	*	Redsk. Piger 4 øvede	NIC 3	SR/AH	
„	17,00-19,00	16	Redsk. Piger 2 øvede	NIC 3	FJ	
„	17,00-19,00	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 2	NIC 3	AW	
„	17,00-20,00	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW	
„	16,00-19,00	*	Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR+NB	
„	18,45-20,00	14	Sjov gym. Pi./Dr. rytme/spring	NIC 3	DS m.fl.	
„	19,00-20,00	#9	Old Boys	Elvej dr.sal	HS	
Fre dage	15,30-17,30	*	Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	BB+AJ	
„	15,30-17,30	*	Redsk. Dr. Talent Gr. 3	NIC 3	AW	
„	15,30-17,30	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 2	NIC 3	AW	
„	15,30-18,30	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW	
„	18.00-19.00	20	Trampolin (stor+lille) for alle	NIC 3	MAT	
Lørdage	10,00-12,00		Redsk. Dr. Talent Gr. 2		NIC 3	AW
„	10,00-12,00	*	Redsk. piger 2 øvede	NIC 3	SR	
„	10,00-13,00	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW	
„	10,00-13,00	*	Redsk. Piger stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR+NB	
„	15,00-16,00	#18	Sjov lørdag pi. + Dr. /start 7. sept.)	NIC 3	Forskellige	
Søndage	15,00-16,00	#19	Sjov søndag pi. + Dr. /start 8. sept.)	NIC 3	Forskellige	

Colourplus



Højevej 30 - 32 - 4900 Nakskov - tlf. 54 92 03 70 / 54 95 04 10
Fax 54 92 49 60

Trænere:

AW = Alex Wilinski, SL = Susanne Larsen, BB = Birgitte Bertelsen, AR = Anita Rasmussen,
AJ = Andreas Johanns, HS = Henri Sandau, UP = Ulla Popp, BJ = Birgit Jensen, DS = Dorte Stokholm,
HH = Henrik Høgsholm, MJ = Magnus Johansen, SR = Sabine Rasmussen, NB = Nanna Brochmann.
LH = Lone Hansen, CJ = Camilla Jeppesen, Atjie Xhuzi. LA = Laura Andersen, MAT = Mathias Johansen,
FJ = Fie Jonassen, HJ = Henning Johansen

På arbejde for NGF

Flere af gymnasterne og forældre på Andrea's Elitehold har i sommerferien været på arbejde i 2 omgange på Quick Pack, hvor der var flere forskellige pakkeopgaver at udføre. De penge gymnasterne tjener spares op til brug, når de skal til konkurrencer i udlandet, træningslejre eller noget helt tredje i gymnastik regi. Derudover er der andre muligheder for arbejde i efteråret for optjening af penge.

Vh
Charlotte



KØB NGF's NYE TRØJER



Lollands Bank

Noget for pengene

Vis hensyn i hallen.

En ny sæson står for døren og mange glade børn og unge mennesker vil indtage hallen og det er jo rigtig dejligt at opleve for alle parter.

Vi vil dog gerne henstille til ALLE, at når man er tilskuer i hallen, skal der udvises respekt overfor gymnaster og trænere med dette menes, at man forholder sig roligt og ikke taler højt.

Trænerne mener, at det bedste træningsresultat opnås, når forældre først kommer 10-15 minutter før afslutningen, fordi mange børn hurtig mister fokus, hvis de også skal følge med i, hvad der skeer på tilskuerpladserne og deres træning derfor ikke bliver optimal.

Bestyrelsen håber på alles forståelse og vise det hensyn at komme 10-15 minutter før træningen slutter.



Din tekniske servicepartner

Aktiv · EL A/s

Vi hjælper dig med service på dine:

El/automatik

Køle- / fryseinstallationer

VVS / smed

Antenneinstallationer

PC'ere / datainstallationer

Oliefyrsservice

Linkøpingvej 30 • 4900 Nakskov • Tlf. 54 95 03 00

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

Hvorfor ikke Entre ved forårsopvisningen.

Søndag, den 21. april kl. 14.00 var den årlige forårsopvisning i Nakskov Gymnastikforening. Fra kl. 10.00 var der fremmøde af flere trænere, gymnaster og forældre for at gøre klar i Idrætscenteret til kl. 14.00. Inden da havde bestyrelsen været rundt hos mange erhvervsdrivende i byen for at spørge om sponsorgaver til lotteriet, hvor de blev positivt modtaget.

Hvis man i NGF valgte at tage entre til opvisningen, skal der betales leje af hallen. Hvilket er kr. 750,00 i timen, hvilket aldrig vil kunne løbe rundt. I stedet vælger vi at sælge lodder og program ved indgangen. For på den måde sikre man sig en beskedent indtægt til klubkassen. Det er derfor vigtigt, at der bakkes op omkring salget af lodder og program, hvilket langt de fleste heldigvis også gør. Indtægten fra salget kan f.eks. bruges på nogen af de redskaber som trænger til reparation eller udskiftning i hallen.

Tak til sponsorer ved forårsopvisningen.

Med denne skrivelse vil vi gerne sende en meget stor tak til sponsorerne i forbindelse med opvisningen den 21. april. Det er betydningsfuldt for foreningen, at blive positivt modtaget, når vi kommer for at spørge om gaver til vores lotteri og på den måde sikre en beskedent indtægt til klubkassen, til hjælp af den daglige drift.

Sponsorerne var:

City Klip – Bøger & Papir – Guldbageren – Guldsmid Otto Rasmussen – Super Best – Tropehuset – Jysk – Imerco – Colourplus – Intersport – Matas – Lago Vinimport – Deres Ønske Center – Sportsmaster – Karl Mertz – Løjtoftevejens Kiosken – Kvickly – XL Byg – Fri Bike Shop



JYSKE BANK

SJOV

Lørdag/Søndag

Sjov Lørdag

7. september	kl. 15,00 - 16,00
14. september	kl. 15,00 - 16,00
21. september	kl. 15,00 - 16,00
28. september	kl. 15,00 - 16,00

Sjov søndag

8. september	kl. 15,00 - 16,00
15. september	kl. 15,00 - 16,00
22. september	kl. 15,00 - 16,00
29. september	kl. 15,00 - 16,00

Pris pr. barn Kr. 25,00

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

Boulevard
Pizzeria & restaurant
Også mad ud af huset
Østre Boulevard 8 - Tlf. 54 95 00 51

Vi klæder landsdelens
piger på fra inderst til
yderst i størrelse 36-58

Lohse

Nygade 3 • 4900 Nakskov
Tlf. 54 92 09 03

Tips & Lotto, Fastfood, Blade, Slik
Frisk brød fra egen "bake off" afdeling



COMPLET 

Axeltorv 13 * 4900 Nakskov
 Åbningstider: Mandag - Torsdag 7,30 - 22,00
 Fredag - Lørdag: 7,30 - 24,00 Søndag: 7,30 - 22,00

NICOLAI

Søndergade 26-28 - 4900 Nakskov - telefon 54 92 20 23



**Opvisning ved Skoleskibets
 80 års jubilærum.**

Så fik NGF gymnaster piger og drenge lov at opvise ved kajen i Nakskov havn med skoleskibet bag dem. Det var en oplevelse, for der var rigtig mange publikum, alle gymnaster lavede nogle meget flotte gymnastiske ting: spring og smidehed osv. flere lavede springkombinationer for første gang :)

Midt i sommer varmen og skoleferie var det meget flot at kunne samle 18 gymnaster i alderen 6-19 år fra talent holdene i klubben. Emilia som yngst og Mathias som ældste gymnaster.

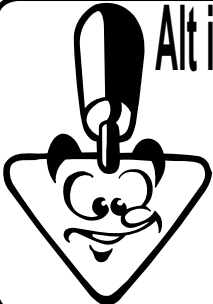


NYT hold for de "voksne"

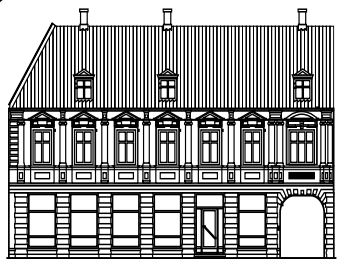
ForældrePower M/K onsdag kl. 19-20

På dette hold vil næsten alt være muligt. Styrketræning, "Aerobic", rytmisk gymnastik, Løb, smidehedstræning, "Dans" osv. tilmelder man sig dette hold, får man medbestemmelse for "hvad der skal ske/dyrkes. Det vigtigst er, få motion og have det super sjovt.

Anette Gunnersen og Heidi Juel Mortensen er "tovholdere" på dette hold.



Alt i murearbejde - Betonarbejde - Om- og tilbygning
Murermester
Seiding
 v/Kenneth Seiding
 Helgenæsvej 60 - 4900 Nakskov - Tlf. 40 11 65 07



Byens Ure & Guld

Søndergade 1 . 4900 Nakskov

Telefon 54 92 02 31

www.byens-ure-guld.dk

Region U10—U12—U14 Sjov Lørdag –Søndag.

Den 1 & 2 Juni var NGF medarrangør af de regionale konkurrencer for piger U10—U12—U14 år, der var tilsammen i de tre grupper i alt 55 gymnaster til start.

Fra NGF deltog flg. piger: U10 Rose Stokholm Sørensen som blev nr. 10 med 31,825 & Maja J. Mortensen nr. 14 med 24,325 point.

U12 blev Dominika Haja bedste NGF gymnast med en 6 plads 39,925, Emma Rasmussen nr. 9 med 36,425, Malou Sigersted nr. 17 med 21,300, Monique Gunnersen nr. 18 med 30,985.

U14 blev Celine Nielsen bedste NGF'er med en 4 plads 42,859 Point. Vibe Stokholm Sørensen nr. 6 med 41,050. Maria Kamper var desværre skadet og stillede derfor kun op i et redskab, nemlig barre, og opnåede 8,100.

Alt i alt en god konkurrence weekend, herfra skal lyde en tak til alle som gav en hånd med lige fra klargøring af hal til servicering under konkurrencerne.



Igen i år er der åbent i hal 3 lørdag og søndag fra kl. 15-16. Prisen er stadig beskedne kr. 25 pr. barn. Aldersgruppen er til og med 12år. Kom og nyd en time i gymnastiksalen med dit barn. Hele salen er i gang, trampolin, skumgrav, airtrack og alle de øvrige redskaber. I bestemmer selv hvad der skal ske. Man skal ikke være medlem for at deltage, så tag bare hele familien og alle legekammeraterne med

Vi starter den 7. september.

NYT NYT NYT

I år er der mulighed for at købe "klippekort" 10 ture for kr. 200,-. Så det bliver lidt billigere, når nu man bliver bidt af at lave hyggegymnastik i weekenden.

**Støt vore annoncører
De støtter os!**

WAGNER



Nysa 2013

I sommerferien 2013 var der for elite gymnasterne på hhv. Alex og Andreas' hold arrangeret en træningslejr i Nysa, Polen.

Turen startede den 3. august for drengene og den 4. august ankom pigerne. Det var en tur der skulle indebære en masse god træning, ture til stranden, shopping i byen, paintball og en masse hygge i hallen i form af boldspil.

Dagene startede altid med en gang morgenmad hos "ma'mutter" (hvor alle måltider foregik) kl. 9.00, første træning var fra 10-12.45, kl. 13.00 var der middagsmad. Derefter blev vi enige om hvad vi skulle foretage os, og det blev oftest til en tur på stranden, da vi havde vejret med os og stort set ikke kom under de 35 grader. På stranden blev der badet og specielt blev der brugt tid på bananbåde og ringe som blev trukket efter en båd.

En lille træning før aftensmaden skulle der også være tid til, så vi vendte hjem til hallen for at træne en times tid inden vi skulle spise kl. 18.30. Efter aftensmaden blev der konkurreret i forskellige boldspil, men "høvdingebold" stod øverst på listen. Drengene nåede også en "landskamp" med de polske drenge, den endte 6-0 til Danmark.

Paintball var en stor succes for alle, det var sjovt, men det var også meget varmt, vi havde valgt den varmeste dag. Der blev konkurreret i at stjæle modstandernes flag, holdene var drengene mod pigerne, dog fik pigerne hjælp af Thomas og Per. Der blev spillet 3 runder og den endte 2-1 til drengene.

Træningslejren sluttede den 9 august hvor vi alle vendte snuden hjemad.



Kvickly
 - så behøver du kun at handle ét sted...

Krøyers Gård 23 - Nakskov - 54 91 55 00
 Ring direkte:
 Slagter afd. 54 91 55 24 • Bageri 54 91 55 26

Nybolig
 ...sammen med Nykredit

Johnny Rasmussen
 Statsaut. ejendomsmægler
 og valuar
 Axeltorv 7 • Nakskov
Tlf. 5492 3912
Fax 5492 3288
 Mail: 4900@nybolig.dk
 www.nybolig.dk

Konkurrence i Stettin, Polen.

I weekenden den 7-9. juni var NGF repræsenteret ved en gymnastikkonkurrence i Stettin, Polen og det blev en stor oplevelse for Nakskov's gymnaster. Stævnet hedder memorial kolakowskich og er en traditionsrig konkurrence som blev afholdt for 30. gang. Dette års konkurrence blev præget af gymnastikstjerner fra Polen og Hviderusland, hvor de bedste deltog i det seneste VM.

Vinder hos mændene blev polens absolut bedste gymnast og OL deltager fra 2012, den 29 årige Roman Kulesza som scorede 83,3p

Mathias Johansen kørte en stabil konkurrence og blev nr. 9 ud af de 26 deltagere. Scoren blev 72,65. Mathias har haft lidt rygproblemer så der var reduceret lidt i hans øvelser. Mathias var helt tilfreds med konkurrencen og var meget imponeret over hvor mange af gymnastikstjerne der stillede op.

Hos kvinderne var Nakskov repræsentere med Celine Nielsen, Vibe Stokholm og Maria Kamper. I kvindernes konkurrence var der også meget højt niveau. Vinderen blev Gabriela Janik fra Krakow, 53,499p foran OL deltageren fra 2012 Martha Pihan-Kulesza som scorede 52,432p. Nakskov pigerne fik følgende placeringer Celine nr. 20 36,066p, Vibe nr. 21 34,865p og Maria nr. 24 27,165p

En god præstation af alle gymnasterne. Det var konkurrence på meget højt niveau og alle kom hjem med en kæmpe oplevelse.

Der var tale om en seniorkonkurrence med i alt 52 deltagere. Otte lande deltog : Rusland, Hviderusland, Letland, Litauen, Tyskland, Frankrig, Slovakiet, Danmark, Polen.

Søndergade 19 -
 4900 Nakskov

BERIT

Stedet man handler

Tropehuset
 Blomster & Gaveideer

Tårsvej 40 - 4900 Nakskov - Tlf. og Fax 54 92 03 07




Gymnast profil



Navn: Celine Nielsen

Fødselsdato og alder: 22 Marts 1999, 14 år
Træner(e): Andreas Johanns og Nanna Kamper Brochmann

Jeg startede: Jeg startede til gymnastik da jeg var 6 år

Ynglingsredskab: Mit ynglingsredskab er gulv

Deltagende i bruttogruppe/landshold: Har været, men er ikke mere da jeg har en skade

Mine bedste oplevelser: Konkurrence i udlandet

Mine bedste resultater: Jeg fik sølv til DM og guld til SM

Hvad træner jeg lige nu: Jeg træner på at bestå level 8

Mit mål med gymnastik: mit mål er at vinde DM

Gymnast profil



Navn: Mads Christensen Rewers

Fødselsdato og alder: 14 januar 1998, 15 år
Træner(e): Alex Wilinski

Jeg startede: Jeg startede til gymnastik da jeg var 5 år

Ynglingsredskab: Besving

Deltagende i bruttogruppe/landshold: Ja

Mine bedste oplevelser: Træningslejerne med holdet og da jeg vandt DM

Mine bedste resultater: Da jeg vandt DM i årgang 98 og finale plads ved NM

Hvad træner jeg lige nu: Jeg træner på at blive en bedre all round gymnast

Mit mål med gymnastik: Mit mål er at være med på landsholdet som senior og komme med til VM



JYSKE BANK

**Lolland Falsters
største Cykelbutik**



Fri BikeShop

Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14

VEJLEGADE-EL

Vejlegade 19
4900 Nakskov
Tlf. 54 92 22 50

WWW.VEJLEGADE-EL.DK

Træningslejr i Nysa (Polen).

Søndag den 4 august 2013 klokken 7 om morgenen tog vi afsted til Nysa i Polen, hvor vi var i 6 dage.

Det var både drenge og pige gymnaster. Vi trænede 2 gange om dagen, hallen lå på den skole, hvor vi sov så det var dejlig nemt at komme til træning.

Vi var ude og bade 3 af dagene efter træning, hvor vi badede i en kæmpe sø. På stranden prøvede vi at sejle på banan båd og andre slags både. Torsdag var vi ude i en skov og spille Paint Ball det var også mega sjovt. Tudsind tak for en mega god tur piger og drenge plus forældre på og trænere.



Rytme/spring holdet fortsætter med at sætte gang i gymnastiksalen hver torsdag fra kl. 19 - 20

Der bliver opvarmet, øvet serier & sprunget på livet løs - Med henblik på 2-3 opvisninger !!

Der vil blive planlagt en træningsweekend - med overnatning i klubben

Der vil som sidste år være klub aften en gang hver anden måned - hvor der hygges efter træning

Kom og vær med - holdet er for piger & drenge

Hilsen Malou

**I ♥
GYMNASTICS**



Byens Fødevarer-specialist



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

SIFA TV Bingo T-shirts og trøjer.



Nakskov Gymnastik Forening skylder Bente Duus Jakobsen en kæmpe tak, fordi hun foreslog NGF til en tur på lykkkehjulet. Hver måned udtræk-

kes en heldig vinder i TV Bingo DK4, hvor Bente Duus Jakobsen blev den heldige, udover personlig gevinst, må man udpege en forening i Danmark, som får en tur på lykkkehjulet, og Bente valgte NGF.

Mandag den 29. juli var Susanne Larsen igennem ved den direkte udsendelse og fik lov at dreje på lykkkehjulet via sin telefon, med et meget flot resultat idet det blev til kr. 4000,- til NGF samt en lille bingo trold, som vil være at finde i NGF's klublokale.



NGF tilbyder nu T-shirts og trøjer til børn og voksne.

På brystet ses et NGF-logo, og på ryggen står skrevet:

Nakskov GF – Danmark og GYMNAST på lænden.

Pris for T-shirt = 100,00 kr.

Pris for trøje = 200,00 kr.

Trykket er det samme på både T-shirt og trøje.

For de søskende / forældre / bedsteforældre eller andre interessere, som også måtte ønske at støtte foreningen ved at købe en trøje eller T-shirt, har vi lavet en aftale med trykkeren om, at der ikke trykkes ordet "GYMNAST", hvis der ikke ønskes dette.

Første mulighed for at bestille disse trøjer er ved indskrivningen i klublokalerne, hvor der vil være mulighed for at se trøjerne og ligeledes prøve størrelser.

Efter indskrivningen vil disse prøver være at finde i NIC på vort kontor, og der kan rettes henvendelse til jeres træner, som kan hjælpe med bestilling og prøve størrelse.



C.H. TEXTILTRYK

TLF. 54 92 74 72

VEJLEGADEBRO 4A · 4900 NAKSKOV

**SKAL DER TRYK PÅ..
ER DET OS DU SKAL
HAVE FAT I.**

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.

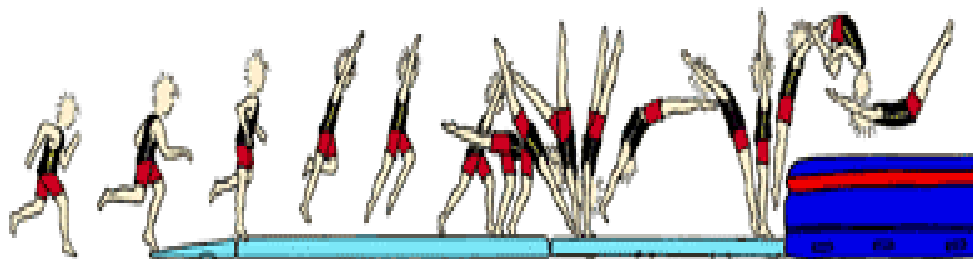
NYGADE 4 • NAKSKOV • TLF. 54 92 33 44
AXELTORV 2 • NAKSKOV • TLF. 89 89 09 00

GØR EN FORSKEL

 JYSKE BANK

NGF Terminsliste 2013

dato:	Aktivitet	Sted	Arrangør	
31/01 august KIG	Konkurrence	regional trin 4-6	??	
07 & 08 september	Konkurrence	regional trin 7-9	??	KIG
15 september	Samling	Stjerne	KG66/Kstrup	KIG
15 september	Samling	Bobler/Talent	KG66/Kastrup	KIG
21 september	Konkurrence	DM u.10	Skive	KIG
21-29 september	Samling	VM	??	MIG
22 september	Konkurrence	DM u.12-u.14	Skive	KIG
12 oktober	Konkurrence	hold DM kval.	??	MIG
19 oktober	Konkurrence	Hold DM, kval.	??	KIG
30-06 oktober	Konkurrence	VM Antwerpe	Belgien	KIG
2-3 november	Konkurrence	Region Trin 4-7+8-10	??	MIG
2-3 november	Konkurrence	DM Trin 4-6 Hold	??	KIG
23-24 november	Konkurrence	Northern European	IRL	KIG/MIG
30-1 november	Konkurrence	DM Level 4-7+8-10	??	MIG
30-1 november	Konkurrence	DM Level 7-9 Hold	??	KIG
9-10 november	Konkurrence	Hold DM	Jylland	KIG/MIG
15 december	Samling	Stjerne	??	KIG/UIG



Reparation af alle glas skader

Alt i vinduer, døre og glarmester arbejde

Termoruder Autoruder **J.D. glas**

Klostergade 13 . Nakskov . Tlf. 54 92 64 56 . www.jdglas.dk



SPORT MASTER

JAN SPORT - SØNDERGADE 18

4900 NAKSKOV - 54 92 13 14

- Vild med sport -

NGF Træningsdragter

Str. 8 - 16 år
Kr. 400,-

Str. S - XL
kr. 450,-



Priserne er incl. tryk
Bestillinger kan afgives til
Susanne Larsen

Telefon liste

Alexander Wilinski, Christiansdalsvej 39	54 92 34 85
Andreas Johanns, Engvej 21	51 51 22 29
Anita Rasmussen, Østerbrogade 26 H	21 49 52 12
Birgit Jensen Otto Kuldsvej 19	61 65 54 92
Birgitte Bertelsen Solsikkevej 1	54 92 58 04
Bjarne Mierzwa Rugvænget 17	54 92 75 91
Dorte Stokholm Marius Nielsens Alle 18	54 92 24 12
Fie Jonassen	60 14 02 08
Henning Johansen Oksebæksvej 40	54 92 61 91
Henri Sandau Birkevænget 41, st. tv	54 92 46 58
Susanne Larsen, Heesvej 37	60 45 48 92
Anette Gunnersen Mosevej 1	54 95 09 12
Ulla popp Løjtoftevej 169	54 95 68 86
Sabine Rasmussen Mosevænget 6	28 35 62 00
Nanna Brochmann Løjtoftevej 83	25 11 51 16
Lone Hansen Højevej 1	24 26 47 28
Camilla Jeppesen Christiansdahlsvej 100	72 14 51 50
NIC Nsk.. I.centeret	54 92 05 10 19

Gardiner og boligudstyr
OPMÅLING, SYNING OG MONTERING

Gardin Smedjen
Axeltorvet 10 - 12 • Nakskov
Telefon 54 92 09 11

Gardiner • Persienner • Faldgardiner • Løsegardiner • Plisségardiner • Rullegardiner • Markiser



DAUGBJERG ^A/_S

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



Stort udvalg

også i Spinning

GULDSMED

Otto Rasmussen

siden 1923

Sønder-gå-gade, 4900 Nakskov, Tlf. 54 94 01 15

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

Nygade 1B - 4900 Nakskov - 54 92 71 01



Din lokale EDC ejendomsmægler

Reitz & Mortensen

EDC Reitz & Mortensen - Vejlegade 3 - 4900 Nakskov

Telefon 54 95 14 14 Telefax 54 95 02 54

Mail: 492@edc.dk

DIN LOKALE XL-BYG



TRÆLASTKOMPAGNIET

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

Colourplus



Højevej 30-32 - 4900 Nakskov · Tlf. 54 92 08 70 / 54 95 04 10

Fax 54 92 49 60