

Medlemsblad for

Nakskov



Gymnastikforening

Nr. 4

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 Lahrmann
Søndermarksvej 2, 4920 Søllested
Tlf.: 20 13 54 11
Mail: dplahrmann@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

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

Redaktør:

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

Leder

ved /Henning Johansen

Så nåede vi igen til en sæsonafslutning, allerede. Tiden flyver afsted. Der er fuld knald på NGF og denne sæson har absolut været aktiv. På bestyrelsesplan har vi haft travlt med flytning af klublokaler fra Klostergade til et lokale under den gamle sportshal. Et projekt som har trukket på mange ressourcer, og det er glædeligt at dem som satte sig selv på opgaverne, har fuldført til meget stor tilfredsstillelse. Det har krævet mange timer og der har været nogle knaster på vejen, men nu skulle alle aftaler være på plads.

Den digitale tid er også kommet til foreningerne. Indrapporteringer, medlemsregistreringer m.v. er nu en opgave der skal ske via internettet. Nemt og lige til, når man ellers får tid og lejlighed til at sætte sig ind i det. Det er ikke blevet nemmere at være foreningsledere, men med tiden skal vi nok få det lært.

Medlemsregistrering i år har været en fornøjelse for NGF, der er fortsat fremgang, og vi har igen rundet 400 medlemmer. Det er skønt at være en del af et lokalsamfund, der er med til at holde gang i foreningslivet. Der skal lyde en stor tak til alle vores trænere, hjælpetrænere, ledere, som er helt uundværlige, når der tales om at drive en forening som NGF. Vi har rigtigt mange forskellige tilbud, som dækker fra de yngste under 1 år og til de voksne på over 90år. Vi har breddegymnastik og elite, både på nationalt og internationalt plan. Ved udgangen af denne sæson skal vi sige farvel til en af vores trænere, Henri Sandau, en mand med NGF blod i årene. Henri har, og hold nu fast, været medlem af NGF i 66 år. Henri har gennem sit gymnastikliv, givet så meget til NGF, som trænere, leder, bestyrelsesmedlem m.v. at takken ikke kan blive stor nok. Henri slipper Old Boys holdet efter 33 år, men holdet fortsætter gudskelov, da "drengene" fortsætter gymnastikken hver mandag og torsdag. Før Henri overtog herreholdet, var han i 11 år pigetræner og stod i spidsen for vores bedste piger som dengang trænede på Byskolen. 3 forskellige hold og dengang var der træning til

sent om aftenen, og så skulle redskaberne også sættes på plads igen. Tak til Henri for en uvurderlig indsats.

Året har også budt på hædersbeviser for vores gymnaster, udover flotte resultater af både piger og drenge, så modtog de danske mestre i Trin5, Rose Stokholm, Malou Sigersted, Monique Gunnensen og Freya Lysell Petersen Lolland kommunes ungdomsidrætspris for hold. Super flot. På herresiden er det også glædeligt at Mads Rewers og Mathias Johansen igen skal optræde på landsholdet, når der afholdes nordiske mesterskaber i Halmstad. Mathias har endda fået plads på holdet til senior europamesterskaberne i Sofia.

Tak til alle trænere og ledere i NGF, uden jer gik det bare ikke. Tak for en god sæson, og så håber jeg, at vi alle ses igen, når sæsonen starter op igen til september.



Indhold:

Bestyrelse	2
Leder	3
Stor oplevelse for små drenge.....	4
De Danske trinmesterskaber	5
Sidste julehygge i klubben.....	6
Rytme/spring holdet	7
Sjov lørdag/søndag	8
Opvisning med Dorthé.....	10
Prisoverrækkelse	11
Danske mesterskaber U16-19	12
NGF's klublokale	13
Hygge træning	15
Rytme/spring, torsdagsholdet	15
NGF's T-Shirts.....	16
NGF Terminsliste	18
NGF's Træningsdragt	19
Telefonliste	19

Stor oplevelse for små drenge

I løbet af marts måned var NGF's yngste drenge til først Sjællandsmesterskab og siden Danmarksmeesterskab i trin 1. Det var en stor oplevelse for dem, både selv at være i aktion, og at opleve al aktiviteten i hallerne. Drengene havde selskab af de lidt større trin 3-5 drenge til begge konkurrencer, og kunne heldigvis nyde godt af deres erfaringer. For flere af dem var det første gang de skulle stille op i en konkurrence, og på trods af dette tog de det hele med stor ro, og klarede de meget lange dage super flot.



Til Sjællandsmesterskabet 8. marts satte Alex, spændte små gymnaster og forældre hinanden i stævne i Hermeshallerne. Det blev en lang, men god dag i hallerne på Frederiksberg, og drengene kunne stolte stille sig op på alle tre podiepladser ved medaljeoverrækkelsen i trin 1.

To uger senere drog trænere, gymnaster og en masse forældre mv. atter nordpå, denne gang til Greve Idrætscenter, for at deltage i årets DM i trin. Der var 8 Nakskovdrenge i alderen 7-9 år der stillede op i trin 1. Denne gang var der hård konkurrence fra Greves egen drenge, og det blev til en enkelt podieplads, nemlig den samlede førsteplads. Det blev også til hele 15 disciplinmedaljer, så det var en flok tilfredse trænere, glade drenge og stolte forældre, der kunne køre sydover søndag aften.



Colourplus



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

De danske Trinmesterskaber gav hele 17 guldmedaljer.

Dagens bedste præstation stod Frederik Badenski for, idet han vandt Trin 4 og derudover blev mester i Bensving og Barre. Sølvvinder på Gulv. Samlet var Frederik blot 0,1p foran nr. 2, spændende og dejligt at marginalerne var på Nakskovsiden.

Trin 1 fik også Nakskovvinder. Storm Lahrmann Sørensen vandt samlet og derudover guld i Gulv og Bensving, sølv i Ringe, Barre og Specialøvelsen. Titler i Gulv og Bensving måtte Storm dele med Marcus Christensen, samlet blev Marcus nr. 4. Silas Pedersen blev nr. 5 og vandt specialøvelsen og bronze i Reck. Daniel Hoogendoorn blev nr. 6, samt guldvinder i Ringe og Reck samt sølv i Barre. De øvrige drenge placerede sig som følgende: Oliver Hansen nr. 7 vandt bronze på Hest og i Specialøvelsen, Markus Pedersen nr. 8 og vandt bronze i Bensving, Christoffer Christensen nr. 9, vandt bronze på gulv og August Larsen nr.10

I trin 5 var der også Nakskov gymnaster på skamlen. Rune Carlsen blev samlet nr. 2 og Markus Hansen nr. 3. I disciplinerne vandt Rune Barren samt sølv på Gulv og i Bensving, Bronze i Ringe og Markus vandt Gulv og Reck, og sølvvinder i Barren

I Trin 2 blev Simon Andersen nr. 2 samlet og han blev mester i Gulv, Bensving og Ringe. Sølvvinder i Hest, Barre, Reck og Specialøvelsen.

Samlet set en særdeles god dag for Nakskovgymnasterne. Meget tilfredsstillende præstationer. Træner Alex Wilinski var meget tilfreds med drengene.



Lollands Bank

Noget for pengene

Sidste Julehygge i NGF's klublokaler i Klostergade 2013

Søndag den 17. november holdt NGF traditionen tro julehygge for alle børn og voksne i NGF.

Efter opvisningen i hallen begav tilmeldte julestemte sig til Klostergade 22. Her blev der serveret æbleskiver, gløgg, og sodavand samt godteposer til børnene. Igen i år kom julemanden forbi til de mange glade børn.

Samlet var vi omkring 110 personer, så snakken og hyggen kom af sig selv. Til dette arrangement var der et lille overskud på små kr. 1300,-. Disse penge bruges til at købe nyt julepynt, fordi det gamle havde set de bedste dage. Alt sammen til vores fremtidige julearrangementer i vores nye klublokaler under den gamle sportshal.

Mange forsinkede julehilsner til alle. (hey, julen varer jo lige til påske;-))



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

Rytme spring holdet



Hver Torsdag fra 19:00 til 20:00 træner vi serier og spring, samtidig med vi har det sjovt og hygge os.

På holdet er vi omkring 30 gymnaster. Ca. hver anden måned har vi klub aften, hvor vi f.eks. spiser kage og drikker kakao. Alle har det sjovt og hygger sig.

Vi har allerede været til 3 opvisninger. En i Nakskov, en i Maribohallerne og en i Rudbjerg. I Rudbjerg var vi blevet spurgt om vi ville være gæstehold, det ville vi selvfølgelig meget gerne, da vi synes det er sjovt, at være til opvisninger.

D. 26 April skal vi opvise i Idrætscenteret, hvor alle er velkommen til at komme og kigge

Vi har i år lært 6 serier, i den ene bruger vi grønne tasker. Vi øver akrobatik, nogle øver noget lidt svære end andre. Vi springer på airtrack og mini trampolin. På mini trampolin laver vi spring fra op hop til dobbelt forlænder. Så vi er et hold med plads til mange niveauer, hvor alle kan have det sjovt.



JYSKE BANK

SJOV



Lørdag/Søndag

26. april

Forårsopvisning

Sjov søndag

27. april

SIDSTE GANG I DENNER SÆSON

kl. 15,00 – 16,00

Da Sjov lørdag/søndag nu holder forår/sommerpause ønsker vi alle en rigtig god sommer.

Vi starter op igen lørdag den 13. september & søndag den 14 september

Sjov lørdag/søndag holder sommerferie. Tak til alle dem der kom og havde nogle hyggelige timer med fri leg i gymnastiksalen. Det er dejligt, at rigtig mange har opdaget vores gode tilbud, så børn og forældre kan have en god og aktiv time sammen, når der skal weekendhygges.

Tak til alle ”hjælperne” som altid står på spring, når der skal åbnes i alle weekenderne.

Vi ses igen til september.



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 med Dorte Stockholm m.fl. Spring/Rytme-hold.

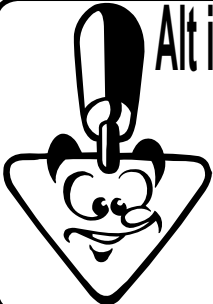
Dette flotte store hold på ca. 30 gymnaster, var igen i år med til den store maraton-weekend i Mari-bo-Hallerne, hvor gymnastik-hold fra flere egne af Danmark, var tilmeldt for at vise deres kunnen.



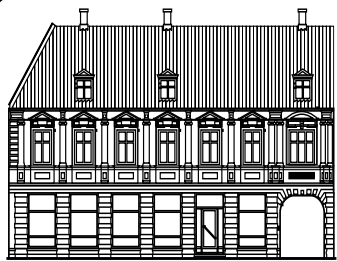
Holdet har flere rytmeserier til nye sanghits og også flotte springserier. Opvisningen blev overværet af en fyldt Maribo-Hal, hvilket altid kan få nervøsiteten frem hos nogle, men alle klarede det rigtig flot.

En invitation dumpede ind af døren til Rudbjerg Gymnastikforenings årlige forårsopvisning. Spring-Rytme holdet tog afsted med ca. 15 gymnaster. Også her var der fart på showet og alle gjorde igen en fin indsats. Det ser flot ud, når der svinges med grønne tasker og optrædes i flerfarvede trøjer med sorte bukser!

Tak til trænere og hjælpere for tid og lyst til foreningsarbejde



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

Prisoverrækkelse i Maribo-Hallerne 2014.

Fredag d. 7. marts var flere af NGFs talentfulde unge mennesker til den årlige prisoverrækkelse med Lolland Kommune som vært.

Fra pigerne var Elitepige-holdet bestående af Malou, Monique, Rose, Maja og Freja repræsenteret. De vandt tidligere på året DM for hold på level 5 og blev overrakt fine priser for dette. Udover guldmedaljen for holdkonkurrencen fik pigerne også Lolland Kommunes Idræts Talentpris og blev i salen overdynget med store klapsalver.

På drengesiden havde Frederik Badenski opnået at blive dansk mester i barre på trin 4, Markus Hansen dansk mester på gulv trin 5 og de blev ligeledes overrakt flotte priser og klapsalver.



Mads Rewers og Mathias Johansen var med denne fredag aften og fik gave for "Gode præstationer" året igennem.

For disse meget flotte resultater kan vi takke trænerne, der lægger mange timer i klubben hver uge og selvfølgelig også de hårdt trænende gymnaster.
STORT TILLYKKE til alle!!

**Støt vore annoncører
De støtter os!**

WAGNER

Danske Mesterskaber for u16, u18 og senior

I weekenden den 29 og 30. marts var vores ældste drenge i København til de Danske gymnastikmesterskaber og det gav flotte resultater til Nakskov

Lørdagens allround konkurrence gav følgende:

I u.16 vandt Mads Rewers sølv med en score på 67,5p blot 0,75 efter vinderen Christoffer Wikke Hallund fra Gefion. Mads kvalificerede sig til alle 6 finaler, der blev afviklet søndag. Her blev Mads dansk mester i Bensving, nr. 2 i ringe, nr. 3 på gulv samt 4 i barre og reck samt nr. 5 på hest. Meget fin præstation af Mads som efter søndagens konkurrence blev udtaget til landsholdet der skal til Nordiske ungdomsmesterskaber i Halmstad i påsken.

I u.18 stod Lasse Wiecker for Nakskovmedalje, da han blev nr. 3 allround med scoren 63,45. Peter Mierzwa besatte 5 pladsen. I disciplinfinalerne blev det også til medaljer. Peter blev dansk mester i ringene, nr. 2 i bensving og nr. 3 i barren samt nr. 5 på gulv. Lasse vandt 3 sølvmedaljer i hhv. Gulv, Ringe og Barren, nr. 3 i Reck samt nr. 5 i bensving og hest.

I seniorrækken blev Mathias Johansen nr. 5 Allround og i disciplinfinalerne blev Mathias nr. 6 i Gulv og Bensving, nr. 5 i barre og Reck samt nr. 4 i Ringene. Efter konkurrencerne blev Mathias udtaget til seniorlandsholdet som skal til Nordiske mesterskaber i Halmstad og efterfølgende til Europamesterskaberne som afholdes i Sofia, Bulgarien, 17-25 maj.

Gode resultater af vores gymnaster. Det er super flot, at de alle kan gøre sig gældende i toppen af deres årgang og samtidigt være så langt fremme at de kan udtages til de store mesterskaber for landsholdene.



Sjællandske mestre u16, u18 og senior: Mads Rewers, Peter Mierzwa, Lasse Wiecker og Mathias Johansen. 17 ud af 21 mulige guldmedaljer til gutterne. Tillykke - godt gået.

CAFE - RESTAURANT
SARAJEVO
Nørrevold 22 • Nakskov • 54 95 06 68

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

NGF's Klublokaler Klostergade 22.

I marts 2013 besluttede Byrådet, at Nakskov fra 1. oktober 2013 skulle have et nyt uddannelses-kraftcenter, kaldet Campus Nakskov.

Tanken med Campus Nakskov er, at når Jobcentret kommer under samme tag som Ungdommens Uddannelses Vejledning og alle uddannelserne - fra 10. klasse over gymnasiet til CELF og VUC - vil de sammen kunne ruste de unge bedst muligt til fremtiden.

Også Lolland Ungdomsskole, Juniorklubben, Projektskolen og Lolland Musikskole flytter ind. Og projektet "Ung mor i Job" får plads på Campus.

Som nævnt har byrådet besluttet, at Musikskolen skulle flytte til Campus, hvilket har bevirket at kræfter i bestyrelsen for NGF igennem længere tid været på "jagt" efter nye klublokaler til NGF, idet vi er opsagt pr. 31. januar 2014.

Det lykkes sidst på året, at få indgået aftale med Nakskov Idræts Center om, nye klublokaler under den gamle sportshal i Nakskov.

I bestyrelsen er vi tilfredse med denne løsning, til trods for det er mindre lokaliteter, men ser fortsat muligheder i de nye rammer. Udflytning fra Klostergade iværksættes den 1. februar.

Søndergade 19 -
 4900 Nakskov

BERIT

Stedet man handler

Tropehuset
 Blomster & Gaveideer

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




SM Trin 4-6 Piger. Intern prøvekonkurrence



Lørdag den 1. marts og søndag den 2. marts var NGF vært for de sjællandske mesterskaber i Trin 4 - 6, i Trin 4 blev Cecilie Wæver bedste Nakskov gymnaste med en samlet 4 plads med 31,85 samt sølv på gulv og bronze på hest. Isabella Vilhelmsen blev samlet nr. 11 med 29,800 og vandt Guld på gulv.

Trin 5 - blev Freja Lysell samlet nr. 13 med 31,56

Trin 6 - Blev Rose Stokholm Sørensen bedste NGF gymnast med en 5. plads 32,90 samt en sølv på gulv - Malou Sigersted blev nr. 8 med 31,80 og vandt sølv på hest. Monique Gunnensen blev samlet nr. 13 med 31,125 samt vandt bronze på hest. Maja Juel Mortensen blev samlet nr. 11 med 31,20.

Stort til lykke til alle pigerne for de flotte resultater og de fine medaljer.



Da det at komme til konkurrence altid er en stor ting og specielt, hvis det er første gang, selv om man kan sine øvelser, kan nervøsitet nemt spille en et pus, så jo flere gange man prøver, jo bedre er det, derfor var der ønske fra trænerne side om, at afholde en lille interne prøvekonkurrence for de mange pigegymnaster som på sigt skal ud i konkurrence. Derfor blev lørdagen den 12 april dagen, hvor 27 pigegymnaster startede opvarmning kl. 9,00 i Nakskov I-Center, kl. 10,00 startede konkurrencerne, der blev afviklet konkurrence i Trin 1, 2, 3 & 4, med følgende resultater, i Trin 1 blev Ronja Jäger nr. 1 - Mejse Sørensen nr. 2 - Johanne Larsen nr. 3 - Mathilde Sandau nr. 4 - Julie de la Motte nr. 5 og Ida de la motte nr. 6. Trin 2 - blev Isabella Thyring nr. 1 - Isabella Christensen nr. 2 - Fie Vinther nr. 3 - Julie Karlsson nr. 4 & Siv Olsen nr. 5 Trin 3 blev Emilia Gunnensen nr. 1 - Laura Schillerup nr. 2 - Klara Sørensen nr. 3 - Josefine Kelfast nr. 4 - Emilie Hansen nr. 5 - Simone Jensen nr. 6 - Ida Bruhn nr. 7 og Doresa Demaj nr. 8. Trin 4 blev Isabella Vilhelmsen nr. 1 - Trine Nielsen nr. 2 - Freja Borreskov nr. 3 - Clara Rasmussen nr. 4 - Amalie Prins nr. 5 - Lærke Kelfast nr. 6 - Emilie Christensen nr. 7 og Silke Kelfast nr. 8.

Efter endt konkurrence var der selvfølgelig præmieoverrækkelse til 1-2-3 pladsen, samt en lille erindringsmedalje til de resterende gymnaster samt diplom. En rigtig hyggelig formiddag med opbakning af rigtig mange forældre og bedsteforældre - Tak for det - Der skal ligeledes også lyde en tak til Vibe Stokholm, Maria Kamper, Celine Nielsen og Andreas, som var dagens "skrappe" dommere.



JYSKE BANK

**Lolland Falsters
største Cykelbutik**



Fri BikeShop

Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14



VEJLGADEN
El-service ApS
Alt i el-installationer

El-forretning med alt i el-artikler

Vejlegade 19 . 4900 Nakskov

Tlf.: 54 92 22 50

www.vejlegade-el.dk

TEKNIQ
Højteknisk El-installation

Hygge-træning

I vinterferien var Sabine og Atije's hold til hygge-træning fra tirsdag til onsdag.

Vi startede med at træne, så fik vi frokost, der fik vi pizzasnegle og pølse horn. lavet af silke og lærke's mor. Så gik vi ned i den nye klub hus og spiste aftensmad, vi fik spaghetti og kødsovs, lavet af Amaile's mor og så hyggede vi.

Derefter lærte vi hinanden bedre at kende og fik lidt guf, som Stines mor og far kom med. Vi skulle sove i klubben, og om morgenen skulle vi spise morgenmad, som Silles mor havde med.

Og derefter gik vi hen i hallen og trænede igen. Vi gymnaster havde det rigtig sjovt og fik meget ud af det.

Skrevet af Silke og Lærke Kelfast. :-)

Rytme/spring "Torsdagsholdet"



Trænerne takker gymnasterne for en god sæson, med stort fremmøde - og stor læringsinteresse, trods den store alders og niveau forskel, der er på holdet. Ligeledes stor tak til alle de søde forældre, der hjælper med klubaftener og kørsel af redskaber mm.

Tak fra trænerne - Andreas, Lasse og Dorte.



Byens Fødevarer-specialist

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

Køb NGF T-Shirts

Grønne t-shirts og hættetrøjer

Gymnastikforeningen har fået fremstillet lækre grønne t-shirts og hættetrøjer med tryk, til klubbens gymnaster, trænere, forældre mv.

Str. 4-6 år / 8-10 år / 12-14 år / Small / Medium / Large / X Large / XXL & XXXL



Prisen er uanset størrelse:

T-shirts: kr. 100,-
Hættetrøjer: kr. 200

Bestillingssedler ligger i hallen

Bestilling & Betaling til: Dorte Lahrman, tlf. 20135411.



G.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.

NGF Terminsliste 2013/14

dato:	Aktivitet	Sted	Arrangør
26 april	NGF Forårsopvisning	NIC hal 1	NGF
03-04 maj	DM Jun/Sen indv.	Kastrup	UIG/KIG
10 maj	SM indv. U8-9-10-11 & U12	Nakskov I-Center	UIG/MIG
10 - 11 maj	NM U14	Island	UIG/MIG
10-11 maj	DM trin 4-6	Viborg ?	UIG/KIG
10-11 maj	NM U14	Island	UIG/MIG
12-18 maj	EM - Idrætsgymnastik	Sofia/Bulgarien	UIG/KIG
16-17 maj	DM 2014	Odense	DGF
19-25 maj	EM Idrætsgymnastik	Sofia Bulgarien	UIG/MIG
24 maj	DM indv. U8-9-10-11 & U12	Århus	UIG/MIG
24-25 maj	DM trin 7-9 Indv.	Kastrup	UIG/KIG
31 maj	DM finale 3 div. Hold	Viborg	UIG/MIG
14 juni	DGF i Tivoli	København	DGF
14 juni	Regional Saml. U10-U12-U14	Greve	UIG/MIG
14 - 15 juni	Alpha Factor Trophy	Viborg	Viborg GF
22 juni	Regional Samling Stjerne	??	UIG/KIG
08 - 10 august	national Saml. U12,14	Århus	MIG/DGF
23 august	Regional Saml. Talent U14	Grøndal Multicent.	KIG/DGF
28 - 03 august	Sommerlejr U18/Senior	??	MIG/DGF
30 - 31 august	SM U10,U12,U14		KIG/DGF
12 september	North european	Greve	UIG
14 september	Regional Saml. U10,U12,U14	Greve	MIG/DGF
19 september	Regional Saml. U10,U12		KIG/DGF
20 - 21 september	DM U10,U12,U14	Kastrup	KIG/DGF
25 oktober	DM Hold Kvalifikation	Kastrup	KIG/DGF
25 oktober	DM Kvalifikation		MIG/DGF
25 - 26 oktober	Repræsentantskabsmøde		DGF
01 - 02 november	SM Hold U8,10,12 & 14		MIG/DGF
08 november	DM Hold finale	Viborg	KIG/DGF
08 - 09 november	DM Finale hold 1&2 division		MIG/DGF
15 -16 november	DM Hold U8,10,12,14	Ålborg	MIG/DGF
22 - 23 november	Trin 4-6 hold		KIG/DGF
29 november	Trin 7-9 kastrup		KIG/DGF
07 december	Regional saml. U10-U12		KIG/DGF

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

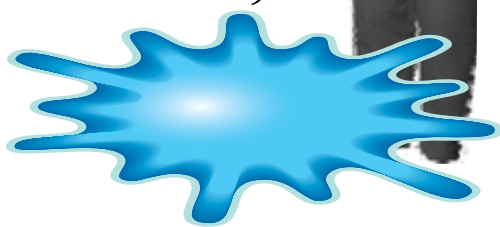
4900 NAKSKOV - 54 92 13 14

- 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 Kuldsvvej 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 Gunnensen 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 19

Gardiner og boligudstyr
OPMÅLING, SYNING OG MONTERING

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

Gardiner • Persienner • Faldgardiner • Løngardiner • 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 03 70 / 54 95 04 10

Fax 54 92 49 60