

Medlemsblad for

Nakskov



Gymnastikforening

Nr. 1

Sæson 2014/2015



Velkommen til Sæson 2014/2015



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
Amalievænget 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

Nakskov Gymnastik forening byder velkommen til sæson nr. 104, hvor vi tilbyder gymnastik for alle aldre, for piger, drenge, kvinder og mænd. Vi har gode tilbud til børn, voksne, motionister, dem der vil hygge træne og til konkurrencegymnaster og dem som træner for at vinde medaljer. Ja, vi spænder vidt i NGF, og det er dejligt, at være en del af en forening i fremdrift. Vi har de seneste år haft en medlemsfremgang og det forpligter foreningen til at have kompetente trænere på alle niveauer. Det synes vi absolut også at vi har, og sidste års trænerkursus i samarbejde med Dansk Idrætsforbund, gav de unge hjælpetrænere et fint løft. NGF's mange tilbud stiller også krav til staben af hjælpere og frivillige. Vi har rigtig mange, som er klar, når vi spørger efter hjælp. Det er vi meget taknemmelige for, men vi har stadig brug for flere frivillige hænder. P.t. kunne vi godt bruge et par hjælpere til at være med på holdet, som står for sjov lørdag/søndag.

Vi glæder os til en ny sæson, hvor der skal være gang i gymnastiksale, opvisninger og konkurrencer.

Henover sommeren har der været gang i NGF. Der har været gymnaster til konkurrence i Stettin i Polen, Mathias var med seniorlandsholdet til europamesterskaberne i Sofia og der har været sommerlejr for elitegymnasterne i Polen. På bestyrelsesplan har vi ikke ligget stille i sommervarmen. "Huset" på Blegen har været til debat. NGF har sammen med Lolland Kommune forhandlet om, at vi skulle overtage administrationen af "Huset" og samtidig have klublokale der, med overnatningsmuligheder og mulighed

for at tiltrække bl.a. landsholdssamlinger mv. Kommunens beslutning, om at NGF kunne være bestyrer af "Huset" gav nogle avisskriverier i Folketidende, hvor tonen blev lidt skarp. Fra NGF's bestyrelse er vi helt enige om, at hvis vi skal stå for "Huset", så skal der ikke tages noget fra nogle af de nuværende brugere. Der skal således gøres rigtig meget for, at alle de fantastiske musikarrangementer skal fortsætte. I skrivende stund kender vi ikke den endelige politiske beslutning omkring "Huset"

Gymnastikken er fortsat vores primære mål og vi ser frem til at komme godt i gang med en ny sæson med gymnastik for alle.

Vi ses i gymnastiksalen

Indhold:

Bestyrelse	2
Leder	3
Gymnastik sæson 104	4
Licens	5
Stof til Bladet	6
Der var engang	6
Fællestræning	7
OK støtter sporten	7
Sjov Lørdag/Søndag	8
DM trin 4 5 & 6	10
Økonomi i NGF	11
Fondansøgning	11
EM 2014	12
Team Danmark Gymnasium	12
Træningslejr i Polen	13
Torsdagsholdet	14
Kom til Fritidsfestival	14
Nyt I NGF	15
Grill & Hygge	15
Køb NGF T-shirts	16
Telefonliste	18
Telefonliste	19

Nakskov Gymnastikforenings 104 års sæson 2014-2015

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	LH mfl
„	17,15-18,15	2	Forældre/Barn 3 – 5 år		NIC 2 LH mfl
„	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	AJ
„	17,00-20,00	*8	Redsk. Pig. stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR+NB
„	19,00-20,00	#9	Old Boys	Elvej dr.sal	BH mfl
„	19,30-21,00		GymFit 16+ (dr+pi)	NIC 3	PM
Tirsdage	16,30-17,30	10	Far, mor & barn 0-3 år	NIC 2	SL+UP
„	15,30-16,30	20	Trampolin (stor+lille) for alle	NIC 3	MAT
„	15,30-17,00	12	Redsk drenge 6-8 år.	NIC 3	AW
„	15,30-17,30	12	Redsk drenge 8-13 år	NIC 3	HH
„	17,00-19,00	* 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. Pig. 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 3+4	MAT +HJ
„	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. Pig. stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR+NB
„	19,00-20,00	17	Forældrepower	NIC 4	AG+HJM
„	19,30-21,00		GymFit 16+ (dr+pi)	NIC 3	PM
Torsdage	15,30-17,00	*	Redsk drenge 6-8 år.	NIC 3	AW
„	15,30-17,00	*	Redsk drenge 8-13 år	NIC 3	AW/HH
„	17,00-19,00	*	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. Pig. 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.sa	HS
Fredage	15,30-17,30	*	Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	BB+AJ
„	15,30-17,30	*	Redsk. Dr. Talent Gr. 3	NIC 3	AW
„	15,30-18,30	*	Redsk. Dr. Elite Gr. 1	NIC 3	AW
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. Pig. stige/pige/jun/sen	NIC 3	AJ+AR+NB
„	15,00-16,00	#18	Sjov lørdag pi. + Dr. /start 13. sept.)	NIC 3	Forskellige
Søndage	15,00-16,00	#19	Sjov søndag pi. + Dr. /start 14. 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 Johans, UP =Ulla Popp, BJ = Birgit Jensen, DS = Dorte Stokholm, HH= Henrik Høgsholm, CN=Celine Nielsen, MK=Maria Kamper, SR= Sabine Rasmussen, LH=Lone Hansen, LA=Laura Andersen, MAT=Mathias Johansen, FJ=Fie Jonassen, HJ =Henning Johansen. VS=Vibe Stokholm, AG=Anette Gunnersen, HJM=Heidi Juel Mortensen, BH=Bent Hansen

Licens

Husk fornyelse af Licens



For deltagelse i en konkurrence under Danmarks Gymnastik Forbund, på regions- eller forbunds niveau, kræves der gyldig konkurrencelicens for perioden 1. august - 31. juli.

Konkurrencelicens indløst før 1. november koster kr. 200,00

Efter 1. november er prisen kr. 220,00

Licensen kan løses hele året, dog altid senest 3 uger før konkurrencestart. Ved indløsning af licens senere end de nævnte betalingsfrister (se DGF's hjemmeside) pålægges licensprisen 10%.

Hver enkelt gymnast skal SELV sørge for at indløse sin licens ved at gå ind på DGF's hjemmeside, gå ind under konkurrencer og "konkurrencelicens". Her vil I skulle indtaste forskellige oplysninger og betale licensen med Jeres dankort. Herefter modtager I et licensnummer.



Lollands Bank

Noget for pengene

Stof til Bladet



En lille opfordring til alle jer der læser Bladet.

For at gøre NGF medlemsblad så interessant som mulig kræver det at I skriver indlæg til bladet,. sender billeder ja måske tegner en tegning måske endda fortæller om hvordan en træningsdaghar gået.

jeres indlæg sendes til:
på mail palle@strejfene.dk

Der var engang..... året var 2007



Lasse og Mathias var på vej til de Nordiske Drengemesterskaber.

Et par rigtig seje Nakskov-drenge med gymnastik i blodet.



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



Fællestræning til sæsonafslutning

En lørdag formiddag midt i juni, da sæsonen for de fleste var ved at være slut, blev der arrangeret fællestræning for talent- og elitepigerne. Der var knap 20 piger i alderen 6 til 15 år, i gang samtidig, så trænerne havde nok at se til.

De små piger knokler virkelig på sådan en dag, for de vil jo ikke stå tilbage for de store. Og på samme måde, tager de store sig nok lige en smule ekstra sammen, for de vil jo også meget nødtigt komme til kort overfor de små!

Alle lod til at have en rigtig hyggelig dag, og efterfølgende mødtes man med familien, til grill, spisning og hygge, ud for de nye klublokaler på Bregnevej. Og da vejret var solrigt og skønt, blev det sent, før de sidste kom derfra hen på aftenen.

OK STØTTER LOKALSPORTEN

Som der så rigtig står andet sted i bladet, trænger mange af vores redskaber, samt børnemotoriske skum moduler til at blive skiftet ud, så derfor har vi indgået sponsoraftale med OK.

For at denne sponsoraftale skal blive en succes har vi brug for jeres hjælp, det gælder alle - forældre, bedsteforældre m.v.

Der er 3 forskellige måder hvorpå I kan være med til at tjene sponsorpenge til NGF.



1. OK Benzinkort – 2. OK Mobil – 3. OK EL

Alt informationsmateriale vil være at finde i hallen fra torsdag den 28. august, og for yderlig information eller tvivlsspørgsmål så kontakt Susanne Larsen enten i hallen mandag/onsdag fra kl. 16,00 – 17,30 (hal 3) samt tirsdag fra kl. 16,00 18,00 (Hal 2) eller på tlf. 60 45 48 92



JYSKE BANK

SLOV



Lørdag/Søndag

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 12 år. 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. Tag familien og alle legekammeraterne med så de kan nyde vores fantastiske gymnastikcenter

Vi starter lørdag den 13. september og søndag den 14. september.

Sjov lørdag

13. september	kl. 15,00 – 16,00
20. september	konkurrence
27. september	kl. 15,00 – 16,00
4. oktober	kl. 15,00 – 16,00
11. oktober	kl. 15,00 – 16,00
18. oktober	kl. 15,00 – 16,00
25. oktober	kl. 15,00 – 16,00

Sjov søndag

14. september	kl. 15,00 – 16,00
21. september	konkurrence
28. september	kl. 15,00 – 16,00
5. oktober	kl. 15,00 – 16,00
12. oktober	kl. 15,00 – 16,00
19. oktober	kl. 15,00 – 16,00
26. oktober	kl. 15,00 – 16,00



Husk.....



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 eller hvis alle vennerne skal med

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

DM Trin 4 -5 & 6

Lørdag den 10. maj og søndag den 11. maj var Skive gymnastik forening vært ved DM individuelt i Trin 4-5-6 i idrætsgymnastik for piger.

Fra Nakskov GF deltog 12 piger, der var i alt tilmeldt 116 gymnaster.

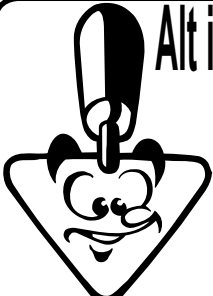
I trin 4 stillede flg. fra NGF op: Amalie Prins, Cecilie Wæver, Clara Rasmussen, Emilie Christiansen, Freja Borreskov, Isabella Vilhemsen, Lærke Kelfast og Trine Nielsen.

I trin 5 havde NGF 1 gymnast med Freja Lysell Petersen

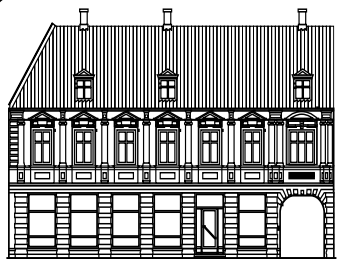
I trin 6 stillede flg. op fra NGF: Maja Juel Mortensen, Malou Sigersted og Rose Stokholm Sørensen og det blev til følgende fine resultater: Maja Juel Mortensen blev bedst placeret med en 4 plads med 33,260 lige efter på en 5 plads kom Rose Stokholm Sørensen med 33,240 tillige vandt Rose sølv i barre og på 6 pladsen kom Malou Sigersted med 33,010 og Malou vandt sølv på hest, rigtig godt gået af pigerne i en meget tæt konkurrence fra 4 og op til 3 pladsen var der kun 0,21 p.

Trin 5 : blev Freja Lysell nr. 41 med 24,75

Trin 4 blev Cecilie Wæver bedst placeret med en 21 plads med 33,34 – Isabella Vilhelmsen nr. 31 med 31,86 – Trine Nielsen nr. 35 med 30,51 – Emilie Christiansen nr. 41 med 29,71 – Freja Borreskov nr. 42 med 29,32 – Amalie Prins nr. 43 med 29,00 – Lærke Kelfast nr. 44 med 28,00 – Clara Rasmussen nr. 45 med 27,50



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

Økonomien i Nakskov Gymnastik Forening.

Den 12. maj 2014 mødtes bestyrelsen til møde, hvor eneste punkt på dagsorden var ” Hvordan optimere vi indtjeningen i NGF ?”

På mødet kom alle med flere foreslag til, hvordan dette kan iværksættes. Ikke alle idéer blev søsat denne aften, men vil blive det på et senere tidspunkt i 2014 eller 2015.

En af de idéer som er søsat, vi skal have flere sponsorer til klubben.

Det er meget vigtigt for at kunne forbedre økonomien, at Vi alle tager ansvar og bakker de tiltag op som iværksættes. For bestyrelsen kan ikke ene og alene forbedre økonomien.

Vi har i den grad brug for forældre, som ønsker at gøre en indsats på området. Kontakt meget gerne én fra bestyrelsen herom.

Fondsansøgninger:

Bestyrelsen i Nakskov Gymnastikforening har i gangsat en større proces med henblik på generel renovering af vores redskaber og faciliteter i træningscenteret.

Denne process er igangsat idet de nuværende er nedslidte efter 20 års brug. Uanset om det er børne-, bredde- eller elitegymnaster, trænes der på og med de nedslidte redskaber.

Træningen bliver derfor ikke optimal for hverken gymnaster eller trænere. Resultatet af denne renovering skal gerne udmunde i endnu flere bredde- og elitegymnaster til træningscenteret. Derfor er der i august sendt ansøgninger til 4 fonde.

**Støt vore annoncører
De støtter os!**

WAGNER

EM 2014

Europa mesterskaberne i mandlig og kvindelig idrætsgymnastik blev i år afholdt i Sofia, Bulgarien. I april måned sendte Danmark et senior og et junior hold afsted for at konkurrere mod alle de andre europæiske lande. Jeg deltog på Senior holdet sammen med Helge Vammen, Markus Frandsen, Kasper Rydberg og Øssur Eiríksfoss.

Jeg deltog i Hhv. benvsving, barre og ringe. Jeg havde desværre store problemer med venstre albue og måtte ned i benvsving og barre, hvorimod ringe gik ubeklageligt. Placeringsmæssigt blev det ikke til noget specielt for dk, da flere på holdet var ramt af skader, Helge og Markus havde slemme fiberspringninger.

Det jeg tager med hjem fra EM er en kæmpe oplevelse, jeg har konkurreret imod alle de bedste i hele europa, og jeg har set en masse fantastisk god gymnastik.

Team Danmark Gymnasium

I august 2010, valgte jeg at starte på gymnasiet, og idet jeg trænede så meget valgte jeg at tage gymnasiet på 4 år i stedet for de normale 3 år.

For mig har det betydet det, at jeg har haft ekstra god tid til at fokusere på gymnastiken, og samtidig kunne nå at lave afleveringsopgaverne.

Ved at man tager gymnasiet på 4 år, gør det at man har mindre timer end de andre om ugen, dvs. man har tid til at træne og lave lektier. På en normal skole dag har man fri 13.40 eller 15.20, og så er der ikke lang tid til at man skal træne.

Jeg har med mine 4 år haft tidligere fri eller skulle møde senere, og det har gjort at jeg har haft mere overskud til at træne. Hvis jeg har skullet til store stævner, har jeg kunnet aftale med lærerne og rektor, at jeg afleverede mine ting senere end de andre. Det kan varmt anbefales, det giver mere tid til træning.



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

Træningslejer i Polen

for Dominika, Emma, Monique, Maja, Freja,
Maria, Malou, Rose, Vibe &
4 af de store drenge !

Søndag den 3/8 – 2014 – kl. 7 om morgenen,
mødtes vi ved hallen – og kørte mod Rødby-
Putgarden – og så var turen begyndt... det var
en lang tur i år, da vi kørte en del i kø, og blev
også stoppet af det polske politi – men alt var
selvfølgelig i orden. Vi nåede til Nysa ved 20.00
tiden – og så hentede vi pizza, inden vi gjorde klar til fællesovning i hallen – hyggeligt !



Mandag... træning, træning og træning – dog også hygge – og et par timer i byen
Tirsdag... træning, og de store drenge (Mads, Peter, Emil, Thomas & Alex) kom også til Nysa.
Onsdag... træning, og efterfølgende var vi alle ude og spille paintball, pigerne vandt selvfølgelig de
fleste gange, dagen blev afsluttet med en lille svømmetur i søen
Torsdag... træning, shoppetur og igen en tur til søen, hvor vi nåede på banan både :))
Fredag morgen kørte vi retur mod DK, hvor vi ankom til hallen kl. ca. 19.00

Vi havde en super god tur, men desværre ikke lige så godt vejr som vi plejer når vi har været på
træningslejer i Polen – men stort tak til trænerne, og de 3 søde fædre som brugte en uges ferie på at
vi igen kunne få en god og hård træningslejer.

Pigerne – Rose & Vibe

Søndergade 19 -
4900 Nakskov



BERIT

Stedet man handler

Tropehuset

Blomster & Gaveideer

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



Torsdagsholdet Kom til Fritidsfestival

Rytme/spring – Starter torsdag den 4/9- kl. 18.45 til 20.00 i Hal 3

Velkommen til en ny sæson – hvor vi træner hver torsdag fra kl. 18.45 til 20.00

Gymnastik for børn & unge, både piger og drenge fra ca 9 år og opefter...

Holdet er for både nye & ”gamle” gymnaster.

Der laves opvarmning, serier, spring, udstrækning samt hygge !!!

Der vil ca 1 gang hver anden måned være hygge i klubben efter træning.

Der vil formentlig være en træningsweekend inden jul

Holdet er et opvisningshold – første opvisning ligger sidst i november 2014, derudover kommer der 2 opvisninger i foråret 2015



Nakskov Fritidsfestival
LØRDAG DEN 30. AUGUST 2014 KL. 9⁰⁰ - 16⁰⁰
I NAKSKOV IDRÆTSCENTER,
A. E. HANSENS VEJ 1, 4900 NAKSKOV

Kom til et brag af en fritidsfestival – når foreningerne i Nakskov viser sig frem i Nakskov Idrætscenter hele dagen. Der vil være masser af aktiviteter i både idrætscenteret og i svømmecenteret!

KOM & OPLEV

- Opsætninger
- Svøm bader – børst masker, kunstik med foreningerne
- Udenholdsbold med
- Chokolade og smil
- Muligheder for at dyrke en anden sport og andre sjældne aktiviteter
- Gratis adgang til foreningernes
- Gratis adgang til
- Gymnastikholdet i Hal 3

Se også programmet på www.nakskov.dk fra den 12. august 2014. Vi ses til en fantastisk dag. Nakskov Idrætscenter

Støttskontoret Østsjælland
Lollandkommune
Nakskov Sportsråd
NAKSKOV IDRÆTSCENTER



JYSKE BANK

**Lolland Falsters
største Cykelbutik**



Fri BikeShop

Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14



VEJLGÅDE
El-service ApS
Alt i el-installationer

El-forretning med alt i el-artikler

Vejlgade 19 • 4900 Nakskov

Tlf.: 54 92 22 50

www.vejlgade-el.dk

TEKNIQ
Høj kvalitet og service

Nyt hold i NGF



Gym/styrke/Fitness

Mandag og onsdag har NGF et nyt tilbud til drenge og piger over 16 år. Peter Mierzwa byder velkommen til et helt nyt hold som træner fra kl 19.30 til 21.

Her skal gymnastiksalen bruges til styrke- og smidighedstræning og udfordringer i alle redskaberne. Alle kan være med.

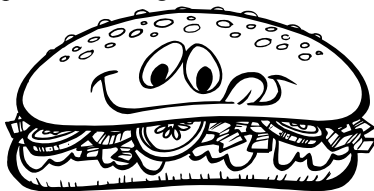
Hvad enten du ønsker at teste dig selv i redskaberne eller vil prøve at styrketræne på en helt ny måde. Du skal selv være med til at sætte programmet, så det passer til, hvad du synes er sjovt og udfordrende. Saunaen vil også være tændt indimellem. Kom og vær med – det bliver hyggeligt, sjovt og hårdt

Grill hygge.

Lørdag den 14. juni mødtes Andreas og Alex gymnaster efter træningen til grill, hygge og sjov ved klublokalet i Den gamle Sportshal.



Vejret var godt, så borde og stole blev båret op fra kælderen. Senere på eftermiddagen blev der spillet flere forskellige udendørs spil plus tovtræning.





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: Dorthé Lahrmann, 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
31 august	SM U10,U12,U14		KIG/DGF
12 september	Norther 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
20/21 september	DM Hold Kvalifikation	Nakskov	MIG/DGF
19 oktober	DM Hold Kvalifikation	Kastrup	KIG/DGF
25 - 26 oktober	Repræsentantskabsmøde		DGF
26 oktober	samlng U10,12,14	Greve	MIG/DGF
01 november	Beståelses konkurrence trin 4,5&6	Nakskov IC	NGF/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	Gefion	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

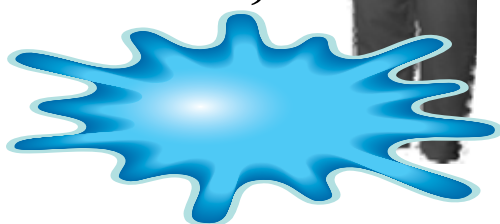
4900 NAKSKOV - 54 92 13 14

- 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, Hans Ditlevssengade 35	21 49 52 12
Birgit Jensen Otto Kuldsvvej 19	61 65 54 92
Birgitte Bertelsen Solsikkevej 1	61 65 54 92
Bjarne Mierzwa Rugvænget 17	61 66 75 91
Dorte Stokholm Marius Nielsens Alle 18	54 92 24 12
Fie Jonassen Midlerkamsvej 57	22 25 29 79
Henning Johansen Oksebæksvej 40	41 56 72 34
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
Mathias Johansen	61 86 55 99
Lone Hansen Højevej 1	24 26 47 28
Henrik Høgsholm Vadbovej 33	22 66 29 89
NIC Nsk.. I.centeret	54 92 05 10

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 03 70 / 54 95 04 10

Fax 54 92 49 60