

Medlemsblad for

Nakskov



Gymnastikforening

Nr.1

 lollandkommune

Sæson 2019/2020



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. 54926191 / 41567234
E.mail: hjo.gym@gmail.com

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

**Udvalg for
kvindelig Idrætsgymnastik:**
Susanne Larsen

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

Mads Juszyk
Skovbyvej 19, 4900 Nakskov
Tlf. 29931520
Mail: mgjuszyk@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,
Charlotte Schøning, Erantisvej 28,
4900 Nakskov, Tlf. 26355684
Mail: charlotte.sconing@yahoo.dk

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

Anja Kristiansen
Tlf: 24812951
Mail: aromby@hotmail.com

Klubhus
Finn Lysell Petersen

Engvej 21:
Finn Lysell Petersen, Egon Carlsen

NIC Hal 3:
Alexander Wilinski
Christiansdalsvej 39, 4900 Nakskov
Tlf. 54923485 / 51946769
Mail: alex.wilinski@gmail.com

Finn Lysell Petersen, Egon Carlsen

NIC Hal 2:
Susanne Larsen (se kig)

Sportsråd:
Henning Johansen

NIC forretningsudvalg
Susanne Larsen

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 glæder os til at komme i gang og som altid har NGF 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.

Siden sidste klubblad og siden sæsonen officielt stoppede i foråret har der været godt gang i NGF, mange konkurrencer er blevet afviklet og det med meget fine resultater og mange medaljer, de yngste piger har været til Regionalt mesterskab i trin 1-3, Freja lysell Petersen har været til DM for Juniorer samt deltaget ved Junior Nordisk og ikke mindst deltaget ved EYOF (Youth Olympics Festival) også kaldet ungdoms OL, på drengesiden har alle drenge været til DM i Trin, hvilket man alt sammen kan læse om i klubbladet, tillige har der i den første uge af sommerferien været afholdt aktivferie, med fin tilslutning.

Det er aldrig uden hovedbrud og ”bump på vejen” når en ny sæson skal startes op og dette år er ingen undtagelse, vi mangler i den grad trænere/instruktører og ikke mindst hjælpetrænere, ingen skal holde sig tilbage, har man lyst til at give en hjælpende hånd, så hiv fat i et af bestyrelsesmedlemmerne eller tag en snak med træneren på det pågældende hold, som vil være behjælpelig med at give beskeden videre.

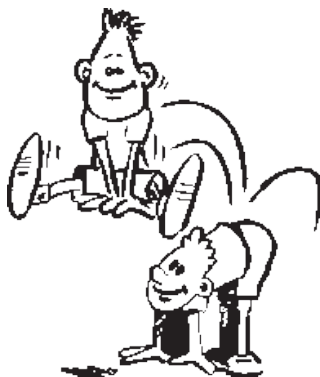
Positivt er det, at vi kan sige velkommen tilbage til Rebecca Jensen, hvilket vi er rigtig glade for, Rebecca skal i denne sæson stå for holdet Redskabspiger 2 øvede.

Udover sæsonopstarten, hvor vi selvfølgelig håber rigtig mange, små som store friske piger og drenge har lyst til at gå til gymnastik, starter konkurrence sæsonen, hvor pigerne har første konkurrence den 14. & 15. september. Den 5. oktober skal NGF afholde SM Individuelt/hold for drenge U8 til U14.

NGF skal ligeledes afholde Hjælpetræner kursus den 28. september, i samarbejde med GymDanmark og sidst, men ikke mindst, fylder Nakskov Idrætscenter 40 år, hvor der bliver arrangeret

fritidsfestival den 8. september, hvor NGF selvfølgelig skal være repræsenteret. Det var blot, hvad der stod i kalenderen for de første par måneder, så en ny sæson med stor aktivitet, som vi alle glæder os til. -

Vi ønsker fra bestyrelsens side velkommen til en ny spændende sæson.



EYOF



Min oplevelse startede med en afgang fra Københavns lufthavn den 19. juli. Vi skulle meget tidligt op, da vi skulle køre fra Nakskov til København. Vi mødtes med alle de andre danske atleter som også skulle konkurrere til EYOF. Vi var 40.

Det var to meget lange flyvture på 6 timer. - 3 timer hver tur. Der var dog nogle forhindringer imellem, men dem fik vi reddet godt ud. Her landede vi så i Aserbajdsjan.

Vi ankom ved en eftermiddagstid, i Baku og fik pakket ud på vores værelser med det samme. Derefter gik vi rundt i "Athlete village" som det blev kaldt. Det var så det sted hvor alle de 3500 atleter boede. Vi boede i lejligheder, hvor der på hver etage boede cirka 25 personer. Vi delte lejlighed med et par andre lande.

Athlete village var ikke det store. Det var en lille omringet "by", hvor der kun var lejligheder, og et par græsområder. Der var så heller intet internet, så mobiler så vi ikke så meget til. Dog var der ét område som hed "Wifi zone". Det wifi som var der var ikke specielt godt, men det holdte nok til at kunne blive opdateret på det sociale medier engang imellem. Næste dag var der ingen mulighed for træning, så vi måtte finde en anden løsning. Vi trænede styrketræning, bare for at få en smule sved på panden, og noget basic træning.

Søndag fik vi trænet i gymnastikhallen. Vi trænede to gange om dagen, da vi kun havde et antal af minutter på hvert redskab. Den hal vi trænede i, lå i samme hal som konkurrencehallen, så vi skulle ikke gå så langt for at komme fra opvarmningshal til konkurrencehal.

Vi fik prøvet redskaberne af, kørt nogle øvelser, og fik pudset nogle momenter op, så de var klar til konkurrence om onsdagen.

Mandag var der så podietræning. Podietræning er en prøvekonkurrence. Helt det samme som konkurrence, men det tæller bare ikke.

Efter podietræning fik vi snakket med vores træner Ditti, som gav os råd til hvad vi kunne gøre bedre til konkurrencen.

Tirsdag var det samme som søndag. Vi trænede to gange, og fik kørt alle øvelser og momenter igennem.

Onsdag var konkurrence-dagen. Jeg kørte som jeg skulle, og alt var fejlfrit. Det er min bedste internationale konkurrence indtil videre.

Dog havde jeg desværre ikke alle mine momenter med, da jeg havde ligget syg noget tid før vi tog afsted. Men jeg tog det som det kom, og jeg klarede det godt! Jeg placerede mig som 56 ud af 80 gymnaster, og vores hold blev nummer 17 ud af 29 hold.

De sidste dage gik med at se finaler, gå lange ture i de Aserbajdsjanske byer, møde vores forældre på deres hotel, og slappe af.

Vores rejse sluttede den 28., hvor vi drog afsted til Danmark igen.

Min næste internationale konkurrence er NECH som finder sted i Island, i september. Jeg glæder mig, og jeg vil opdatere engang når nu jeg er færdig med konkurrencen.

Hilsen Freja Lysell.

Regionale Mesterskaber i trin 2 & 3

Efter vores normale sæsonafslutning, var der stadig aktivitet på konkurrencefronten både for piger og drenge, og der blev også hentet flere medaljer hjem.

Vores yngre piger måtte en tur til Svendborg, til de Regionale Mesterskaber i trin 1-3, her havde vi gymnaster i trin 2 & 3.

I trin 2 blev det til en samlet 4 plads til Nanna Wendel Jensen med 34,265, tillige blev det til en sølv medalje

på gulv og en bronze på hest. Caya Stabell Jacobsen blev samlet nr. 5 med 34,065 og vandt guld på gulv.

Enia Frøhling Wede blev samlet nr. 9 med 32,515, Olivia Mosiadz blev samlet nr. 14 med 31,682 og Sofia Grænge Juszyk blev samlet nr. 19 med 29,848.

I trin 3, hvor de lå utrolig tæt i toppen, blev det til en flot samlet 2 plads til Nobilda Hassan med 33,716 og

Nobilda vandt sølv i barre og Bronze på gulv. Agnethe Tobiasen blev samlet nr. 4 med 33,565, Karoline Kristensen og Sterrik Ghalib delte 6 pladsen med 33,449. Sidsel Kristensen blev nr. 12 med 31,398, Clara Stabel Jakobsen nr. 13 med 31,216, Patricia Putrino nr. 14 med 31,198, Sara Hassan nr. 17 med 29,598 og Weronika Haja nr. 18 med 28,982

DM i Trin

Samme weekend som pigerne var i Svendborg, drog drengene til Aarhus, og de havde ikke færre end 14 medaljer med hjem fra søndagens danske trin-mesterskaber i idrætsgymnastik

Frederik Nielsen blev dansk mester i mange kamp med 37,20 point i trin 2, hvor klubkammeraten Jakob Grænge Juszczyk blev nummer tre med 35,50 point.

Frederik Nielsen vandt endvidere guld i ringe, spring

over hest og i specialøvelsen, samt sølv i øvelser på gulv og bronze i barre.

- Frederik var suverænt bedst i specialøvelsen, hvor han satte virkelig ind på pointkontoen ved at distancere nummer to med hele 1,35 point, fortæller Nakskov-lederen Henning Johansen.

Jakob Juszczyk tog guld i bentsving, sølv i ringe og spring over hest samt bronze i barre.

Lucas Hartvig Sunke blev nummer syv i mange kampe i trin 3, hvor Elias Buch Schøning blev nummer 16.. Lucas Hartvig Sunke vandt guld i ringe og i spring over hest.

Marcus Pedersen blev samlet nummer 12 i trin 5. Han tog en enkelt medalje. Det var i ringe, hvor vandt bronze



JYSKE BANK

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

SJOV

Lørdag/Søndag



Sjov Lørdag

Sjov søndag

14. september	kl. 14,00 – 15,00	15. september	kl. 14,00 – 15,00
21. september	kl. 14,00 – 15,00	22. september	kl. 14,00 – 15,00
28. september	kl. 14,00 – 15,00	29. september	kl. 14,00 – 15,00
05. oktober	Konkurrence drenge	06. oktober	
12. oktober	kl. 14,00 – 15,00	13. oktober	kl. 14,00 – 15,00
19. oktober	kl. 14,00 – 15,00	20. oktober	kl. 14,00 – 15,00
26. oktober	kl. 14,00 – 15,00	27. oktober	kl. 14,00 – 15,00
02. november	kl. 14,00 – 15,00	03. november	kl. 14,00 – 15,00
09. november	kl. 14,00 – 15,00	10. november	kl. 14,00 – 15,00
16. november	kl. 14,00 – 15,00	17. november	kl. 14,00 – 15,00
23. november	kl. 14,00 – 15,00	24. november	kl. 14,00 – 15,00
30. november	kl. 14,00 – 15,00		
		01 december	kl. 14,00 – 15,00

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 3 – 12 år, dog kan der være aflysning på grund af konkurrencer eller andet, så tjek altid på NGF's hjemmeside: www.nakskovgf.dk

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.

Medlemskab: Betal kun for de gange du benytter dig af tilbuddet – kr. 25,- pr. gang, efter første gang vil der være mulighed for køb af 10 turs kort til kr. 200,- Men husk al deltagelse sker kun i følge med voksne.

Medlemspris pr. barn pr. gang Kr. 25,00/ 10 turs kort kr. 200,-

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





LOLLAND FYSIOTERAPI & FITNESS

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

Amerikansk Summer Camp i Gefion

Skrevet af Klara Prip fra eliteholdet

I sommerferien var jeg på træningslejr i Gefion fra 1. juni til 5. juni. 4 amerikanske trænere var kommet til Danmark for at træne mig og cirka 40 andre piger.

Jeg blev afleveret søndag den 30. juni i Helsingør, hvor jeg skulle overnatte alle fem nætter hos Rikke som også selv var med på træningslejren. Hver morgen klokken otte samlede vi Zoe fra Helsingør op, og kørte ud til Grøndal Centeret.

Vi blev mødt i hallen af gymnaster fra samtlige af landets gymnastikklubber, og endda en enkelt gymnast fra USA. Vi blev delt op i hold, og jeg lærte hurtigt de

andre på mit hold at kende. Ud over at lære nye momenter, og nye teknikker, lærte vi også en koreografi, til at fremvise sidste dag, da vi blev hentet. Trænerne havde hver deres "yndlingsredskab", som de for det meste stod for. Miss Amy var vores danse-lærer og stod i øvrigt også tit for opvarmningen. Monica Avery var bom-ekspert, Miles Avery stod for barre og hest, og Coach Rick var gulv og hest-specialist.

Vi trænede i gennemsnit 6 timer om dagen, og spiste både frokost og aftensmad i



centerets cafeteria. Træningen var meget anderledes end den vi normalt har herhjemme. Ikke nok med at hele træningen foregik på engelsk, og trænerne havde andre teknikker og teorier om hvordan man burde udføre de forskellige momenter. Men selve træningens tid var disponeret meget anderledes end vi er vant til. Vi brugte lidt over en time på opvarmningen, men brugte yderligere 30 -45 minutter igennem træningen på spil, lege og konkurrencer. Ef-

Støt Nakskov Gymnastikforening



ENG'S HJÆLPENDE HÆNDER

WAGNER

Forhandler af
Landbrugs- og varelotteri



Nybrokiosken

Søndergade 42, 4900 Nakskov Tlf. 42 73 05 63

Email: Nybrokiosken@gmail.com

terfølgende brugte vi 40 -45 minutter på hvert redskab, og sluttede af med styrke-træning. Det tog tid at vende sig til den anderledes træningsstruktur, og det endte ofte med, at vi alle tre sov hele vejen hjem.

Ud over træning, var flere af dagene "temadage". Onsdag den 3. juli blev til "Wacky Wednesday", hvor alle blev opfordret til at skulle se så sær eller mærkelig ud de kunne. Da vi kom onsdag morgen, så vi alt fra dragter der var på vrangen til nissehuer og ansigtsmaling.

Torsdag var "4th of July". Alle trænerne gik meget op i denne dag, og alle havde rød, hvide og blå dragter på. Vi opvarmede til Amerikas nationalsang, og stemningen var i top.



Fredag var den sidste dag, og var "Friendship Friday". Alle dannede grupper på to eller mere, hvor der blev aftalt at tage ens dragter på. De fleste klubbers gymnaster havde deres holddragt på, men da jeg var den eneste fra Nakskov, lånte jeg en holddragt fra Helsingør, og det gjorde Vanessa fra Nivå også, siden hun også var den eneste fra sin klub.

Jeg vil rigtig gerne være med til noget lignende i fremtiden, og jeg vil anbefale det til andre der gerne vil lære noget nyt, men på en måde, de måske ikke har prøvet før.

Forældre kikke på dage

Uge 41

(d 07/10 - 13/10)

Uge 48

(d. 25/11 - 30/11)

Uge 05

(d. 27/1 - 2/2)

Uge 12

(d. 16/3 - 22/3)

**Alle andre uger træner
vi uden forældre.**

**I er altid velkommen
til at opholde jer på
kontoret når jeres barn
undervises**



Alt i murearbejde - Betonarbejde - Om- og tilbygning

Murermester

Seiding

v/Kenneth Seiding

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

Søndergade 19 •
4900 Nakskov



BERIT

Stedet man handler

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

Støt NGF med OK benzinkort



Vi sender en stor tak til dem som har valgt, at støtte NGF via et OK benzinkort, beløbet i år sneg sig op på kr. 4.682,51, det takker vi mange gange for, MEN DET KAN STADIG GØRES MEGET BEDRE, vi er en stor forening, tæt på 400 medlemmer, så opfordringen lyder til forældre, bedsteforældre m., bestil et OK benzin-kort og støt NGF hver gang du tanker. Kortet bestilles nemt og hurtigt på OK's hjemmeside, du kan også gå ind på NGF's hjemmeside og log direkte på OK ben-zinkort, hvis du har et almindeligt OK benzinkort, kan det nemt laves om til et "sponsorkort".

Få et OK Benzinkort, OK Mobil og OK EI
så får vi penge i klubkassen, hver gang du tanker



**BLIV
MEDLEM
AF**



NGF'S HJÆLPENDE HÆNDER



JYSKE BANK

KARL MERTZ A/s

NGF Terminsliste 2019

dato:	Aktivitet	Sted	Arrangør
14 september	Trin 5 & 6 Nationalt Mesterskab	Helsingør	KIG/UG
15 september	Trin 4 Nationalt Mesterskab	Helsingør	KIG/UG
20-22 september	National samling talent, Junior	KG66	KIG/UG
21 september	Trin 1-3 hold Regionalt Mesterskab	Helsingør	KIG/UG
22 september	Regionsmøde Hermes		KIG/MIG-UG
28 september	Hjælpetræner uddannelse	NIC	NGF/GymDanmark
05 oktober	SM Indv. & hold U8,U10,U12,U14	Nakskov	MIG/UG
05 oktober	Trin 7-9 Nationalt Mesterskab	Hermes	KIG/UG
19 oktober	Trin 5 & 6 hold Nationalt Mesterskab	Viborg	KIG/UG
20 oktober	Trin 4 hold Nationalt Mesterskab	Viborg	KIG/UG
25-27 oktober	Repræsentantskabsweekend	Idrættens hus Brøndby	KIG/MIG/UG
09 november	Aldersgruppe 1 & 2 Nationalt Mesterskab	Greve	KIG/MIG/UG
09 november	DM hold U8-U10-U12-U14	Aalborg	MIG/UG
16 november	Trin 7-9 Nationalt Mesterskab	Aalborg	KIG/UG
24 november	DM U8,U10,U12,U14	Greve	MIG/UG
29-30 november	TEST Kastrup KIG/UG		
15 december	JULEOPVISNING	Nakskov IC	NGF



**Lolland Falsters
største Cykelbutik**



Fri BikeShop

Tårsvej 57 • Nakskov • Tlf. 54 92 10 14



VEJLGAD E
El-service ApS
Alt i elinstallationer

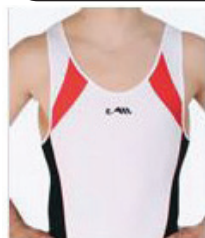
El-forretning med alt i elartikler

Vejlgade 19 , 4900 Nakskov

Tlf.: 54 92 22 50

www.vejlgade.el.dk

TEKNIQ
EL-ANLÆG



Str. 8 år – 14A

kr. 575,-

Str. 0 – 5

kr. 650,-



Str. 8 år – 14A

kr. 180,-

Str. 0 – 5

kr. 190,-



Str. 8 år – 14 A

kr. 410,-

Str. 0 – 5

kr. 460,-

Ved køb/bestilling af kampdragter kontakt Susanne Larsen
I hallen eller på mobil 60 45 48 92 eller pr. mail: susl@youmail.dk



Byens Fødevarer-specialist



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

Nakskov Gymnastikforenings 109. sæson 2019-2020



VER RASK • VER KYIK • GØR GYMNASTIK • NGF FAVNER VIDT

Nakskov Gymnastik forening byder velkommen til sæson nr. 109, 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 konkurrence gymnaster, samt dem som træner for at vinde medaljer.

**Tilmelding torsdag den 29. august
kl. 17-18.30 i NIC Gymnastikcenter
A.E. Hansensvej 1 (hal 2)**



DAGE	KLOKKEN	HOLD	HAL/SAL	TRÆNERE
Mandage	16.15-17.15	1 Børnegymnastik m/k 3-5 år	NIC 2	AP+UP
"	17.15-18.15	2 Spring/rytme P/Di: fra 6 til ca. 9 år	NIC 2	MHC+AP
"	15.30-17.30	3 Redsk. Dr. gr. 2 fra 10 år	NIC 3	AW
"	17.00-19.30	*4 Redsk. Dr. gr. 1 Elite	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. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ+AR
"	19.00-20.00	*9 Old Boys	Elvej drsal	BH +OJ
Tirsdage	15.30-17.00	12 Redsk. drenge gr. 3 fra 6-9 år.	NIC 3	AW
"	16.30-17.30	10 Far, mor & barn 0-3 år	NIC 2	SL
"	16.00-18.00	13 Redsk. Piger 2 øvede	NIC 3	RJ
"	17.00-19.30	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
"	17.00-20.00	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ
Onsdage	10.00-12.00	#15 Ældreidrætten - DERUDA'	NIC 5+6	BJ
"	16.45-18.15	11 Børnegymnastik 5-6 år	NIC 3+5	AP+JA+RN
"	15.30-17.30	3 Redsk. Dr. gr. 2 fra 10 år	NIC 3	AW
"	16.00-17.30	5 Redsk. Piger 1 beg. Fra 6 år	NIC 3	SL
"	15.30-18.30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	AJ
"	17.00-19.30	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
"	17.00-20.00	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ
Torsdage	15.30-17.00	12 Redsk. drenge gr. 3 fra 6-9 år.	NIC 3	AW
"	16.00-18.00	13 Redsk. Piger 2 øvede	NIC 3	RJ
"	17.00-19.30	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
"	15.30-18.30	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ
"	18.30-20.00	14 Spring/rytme P/Di: Fra 9 år	NIC 3+2	MHC+AT
"	19.00-20.00	*9 Old Boys	Elvej drsal	BH +OJ
Fredage	15.30-17.30	*7 Redsk. Piger 3 talent	NIC 3	AJ
"	15.30-17.30	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
Lørdage	10.00-12.30	*4 Redsk. Dr. Elite Gr. I	NIC 3	AW
"	10.00-13.00	*8 Redsk. Piger Trin/pige/junior/senior	NIC 3	AJ
"	14.00-15.00	#18 Sjøv lørdag pi. + Dr./start 14. sept.)	NIC 3	Forskellige
Søndage	14.00-15.00	#19 Sjøv søndag pi. + Dr./start 15. sept.)	NIC 3	Forskellige

Yderlige oplysninger fås ved tilmeldingen eller på de enkelte holds træningstider i salene, eller på tlf. 60 45 48 92.

Holdene * For specielt udtagne gymnaster med henblik på konkurrencedeltagelse. For udtagne gymnaster finder der en løbende evaluering sted, så NGF altid kan stille stærkeste opstilling ved regions- og danske mesterskaber.

Holdene # Se Old Boys, se sjov lørdag/søndag, se Ældreidrætten-Deruda'

Farimor/barn 0-3 år + Børnegymnastik 5-6 år: Social, psykisk, motorisk og fysisk udvikling. Legebetonede, men målrettende udfordrende aktiviteter. Krybe, kravle, klatre og balancere. Afprøvning af nye grænser - udgå tumlere og fumlere.

Forældre/ Barn hold 10 opstart tirsdag d. 10. september

Børnegymnastik 5-6 år hold 11 opstart onsdag d. 11. september

3-5 år uden forældre: Gymnastik, sjov og leg - vi løber, hopper og lærer at bruge vores egen krop, både med og uden redskaber.

Opstart mandag d. 9. september

Spring-rytme for piger og drenge fra 6 til ca. 9 år: Gymnastik for piger og drenge, hvor der laves mange former for sjov gymnastik, akrobatik, grundøvelser i spring gymnastik og små serier. Opstart mandag d. 16. september

Redskabsgymnastik piger hold 5 & 13 samt drenge hold 3 ikke konkurrence hold:

Gradvist opbyggende øvelser og spring i de mange farvede redskaber (bom, barre, hest, gulv, bænke, ringe, reck, air track m.m.)

Opstart for redskabspiger hold 5. mandag d. 9. september

Opstart for redskabsdrenge hold 3. mandag d. 2. september

Hold 13 tirsdag d. 3. september

Old Boys: For friske mandfolk mellem 30 og 100 år. Opvarmning og træning til musik. Opstart torsdag d. 3. oktober.

Ældreidræt DERUDA' m/k for pensionister m.m.:

Alle kan være med. Kom som du er, bevar livskvaliteten, selvspekt og livsmød. Styrk det sociale netværk. Der er pt. kun ganske få pladser på holdet.

BEMÆRK: opstart onsdag den 11. september

Spring- rytme for piger/drenge fra ca. 9. år: Gymnastik for børn & unge - der laves mange former for sjov gymnastik, akrobatik, serier og spring for både piger og drenge fra ca. 9 år og opover. Holdet er for både nye og "gamle" gymnaster. Der vil ca. 1 gang hver anden måned være hygge i klubben efter træning. Holdet deltager også i opvisninger forskellige steder på Lolland. Opstart torsdag d. 19. september.

Sjov lørdag & sjov søndag: Adgang til fri udfoldelse for alle piger og drenge, ca. 3-12 år (mini Tarzan og Jane) Sansemotorisk udfoldelse på air track, trampolin, skumgrav, krybe, kravle, springe, hoppe. Kom og leg med jeres barn. Starter den 14. og 15. september. (Al deltagelse kun ifølge med voksne) yderlige oplysninger ang. sjov lørdag/søndag kan findes på NGFs hjemmeside: www.nakskovg.dk Opstart fra 14. september.

Startgebyr for alle ved tilmelding kr. 25,- + Kontingent året ud:

- Farimor/barn 0-3 år: Kr. 250,-
- Spring-rytme P/Di: Fra 6 til ca. 9 år kr. 250,-
- Børnegym. 3-5: Kr. 250,-
- Børnegym 5-6 år: Kr. 275,-
- Spring/rytme P/Di: Fra c. 9 år kr. 275,-
- Redskabspiger beg. fra 6 år: Kr. 425,-
- Redsk. drenge 6-9 år: Kr. 425,-
- Redsk. Dreng fra 10 år: Kr. 425,-
- Redskabspiger 2 øvede: Kr. 475,-
- Old Boys: Kr. 225,-
- Ældreidræt: Kr. 200,-

Hold med * (lukkede hold) vil få tilskud opkrævning med kontingent, der svarer til træningsmængden.

TRÆNERE:

AW = Alex Wilinski, **AJ** = Andreas Johanns,
L = Susanne Larsen, **AR** = Anita Rasmussen,
RJ = Rebecca Jensen, **UP** = Ulla Popp, **AP** = Anna Petersen,
JN = Julie Antoniusen, **RA** = Rasmus Nielsen,
MHC = Merete Hove-Christensen, **BJ** = Birgit Jensen,
AT = Anders Tobiasen, **BH** = Bent Hansen, **OJ** = Ole Jensen



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: Dorthe Lahrmann, tlf. 20135411.



NGF'S HJÆLPENDE HÆNDER

SE HER!!!!

Har du et par timer tilovers en gang imellem?

Har du lyst til at forsøge tiden for gymnaster i NGF ind imellem?

Har du mod på at bruge dine kræfter andre steder end hjemme?

SÅ er De Hjælpende Hænder noget for dig!!

Er du forældre, bonusforældre el bedsteforældre, kan vi bruge din hjælp.

Vi er pt 3 forældre, der har

tjansen at lave arrangementer for vores børn i klubben. Vi har lige nu planer om: et julearrangement samt måske et fastelavnsarrangement og sommerarrangement.

Vi har HÅRDT brug for flere, der vil hjælpe, da vi ellers må skære ned på disse arrangementer og det vil vi helst ikke.

Har du lyst og tid, kan du henvende dig til:
Pernille Smed (suppleant i bestyrelsen)

på tlf. **40 23 05 38**. læg evt. en besked på sms.

Vi afholder første møde i den nye sæson mandag d. 7. oktober kl. 19,00 i NGF lokale Bregnevej 55 (Under den gamle sportshal) og ellers ca. 3 - 4 gange årligt i forbindelse med arrangementerne.

*Mange vejrmølle-hilsner
"De Hjælpende Hænder"*

Frejas "vilde" forår/sommer



DM Junior

Den 27. & 28. april deltog Freja Lysell Petersen i DM for Junior, og det med et rigtig flot resultat, i mange kampen blev det til en flot 3 plads med 46,299 kun 0,268 fra sølvmedalje, i disciplin finalerne, hvor de 6 bedste gymnaster i hver disciplin kvalificerer sig, blev det til sølv på hest med 12,625 – sølv i barre med 11,400 – sølv på gulv med 12,100 og bronze på gulv med 11,450. Freja var nu er udtaget til junior Landsholdet og der var ingen tvivl, flere spændende internationale konkurrencer ventede forude.

NM Junior

Næste store konkurrence ventede allerede sidst i maj, hvor Freja med landsholdet drog til Västerås ikke langt fra den svenske hovedstad

Stockholm, for at deltage i de Nordiske Mesterskaber.

Freja, kørte også en rigtig fin mangekamp lørdag, hvor hun blev nummer otte med 44,650 point som næstbedste danske gymnast.

Da Freja var blandt se 6 bedste på gulv, gik hun videre til finalen søndag, hvor hun kørte en super fin gulv-øvelse og blev belønnet med 11,900 point. hvilket rakte til en BRONZE medalje – Nordisk BRONZE på gulv – vi ønsker Freja endnu engang kæmpe, kæmpe til lykke.

Nordisk mester på gulv blev svenske Jennifer Williams med 12,900. Sølvmedaljen gik til den danske mester Camilla Lund Rasmussen fra Kastrup med 12,100 point.

I hold konkurrencen blev Danmark nummer fire med 138,150 point. Det var 0,600 point efter Sverige, der vandt bronze. Finland blev nordisk mester med 140,850 point og med Norge på andenpladsen med

139,000 point.

Endnu engang ønsker vi Freja kæmpe til lykke med den flotte bronze medalje

EYOF

Det stoppede dog ikke her med oplevelser og store konkurrencer, for Freja fik en af de eftertragtede pladser ved European Youth Olympics Festival - også kaldet ungdoms-OL - i Baku, Aserbajdsjan, som fandt sted i juli måned. en stor konkurrence med 80 gymnaster, i hold konkurrencen blev Danmark nr. 17 ud af 27 lande, blot 1/100 del fra at slå Sverige, individuelt blev Freja nr. 57, en klar forbedring fra EM i Skotland.

Næste store konkurrence bliver her i september, hvor Freja er udtaget til de nord-europæiske mesterskaber på Island. Vi ønsker Freja god træning og alt mulig held og lykke med de kommende konkurrencer.

Søndergade 19 •
4900 Nakskov



BERIT

Stedet man handler

Støt vores annoncører
det støtter os



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, downloader OK's "Tank og Betal" app, tilføjer deres benzinkort eller almdankort, 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.

Støt op om NGF – Vi samler stadig flasker

Du kan give os endnu en hjælpende hånd, ved at aflevere dine tomme plastikflasker i kurven, der er opstillet ved indgangen i Hal 3, gymnastiksalen.

Så sørger vi for at pengene både fra OK Benzinkort og indsamling af flasker går ubeskåret til indkøb af nye redskaber, måtter m.v.

Da NGF er en stor forening med Elitegymnaster på landsplan samt en stor bredde i alle aldre, kræver det udskiftning af nedslidte redskaber, og nye skum redskaber til de mindste og det er netop her DU kan hjælpe foreningen ved at anskaffe dig et OK benzinkort eller aflevere dine tomme flasker til os eller måske begge dele.

På forhånd tak for støtten.

Licens Licens 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. 225,-

Licensen købes her: [http://www.gymtranet.dk/konkurrencelicens/loes-](http://www.gymtranet.dk/konkurrencelicens/loes-licens/)

[licens/](http://www.gymtranet.dk/konkurrencelicens/loes-licens/)



Instruktør i NGF?

Nakskov Gymnastikforening er en dynamisk forening, der ikke er bange for at prøve nye ting. Vi tager rigtig gerne nye instruktører ind, og vi skal nok uddanne dig, hvis du ikke har en træneruddannelse i forvejen. Vi kan altid bruge engagerede instruktører og hjælpeinstruktører. Det vigtigste er lyst, og har du den, så kontakt os.

En af de vigtigste byggesten i foreningen er alle de frivillige instruktører. Nogle melder sig på grund af interesse for idræt, nogle fordi deres børn går i foreningen, nogle fordi de er specielt interesserede i konkurrencegymnastikken og nogle noget helt fjerde.

Hver sæson er der en del nuværende og potentielle medlemmer, der kommer til at kigge forgæves efter en plads på et hold, og det er meget ærgerligt. Du kan som instruktør være med til at gøre en forskel! Som instruktør vil du få løn, kurser og gode oplevelser. Og vigtigst af alt – Du kommer til at gøre en forskel for en masse børn og voksne, der gerne vil lave gymnastik.

Hvis du er interesseret, har spørgsmål eller går du rundt med en ide til et hold, som vi endnu ikke har oprettet, er du meget velkommen til at kontakte os på mail susl@youmail.dk Vi er altid åbne for nye og spændende tiltag!

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

NGF Træningsdragter

Børne str.

Kr. 500,-

Voksen str.

kr. 550,-



Priserne er incl. tryk af navn på bluse og bukser incl. samt sponsor tryk Intersport og Lolland Fysioterapi

Telefon liste

Alexander Wilinski, Christiansdalsvej 39	51 94 67 69
Anita Rasmussen,	21 49 52 12
Birgit Jensen	61 65 54 92
Rebecca Jensen	27 72 33 11
Charlotte Schøning	26 35 56 84
Dorte Stokholm Marius Nielsens Alle 18	27 59 18 16
Henning Johansen Oksebæksvej 40	41 56 72 34
Susanne Larsen, Heesvej 37	60 45 48 92
Merethe Hove-Christensen	25 67 68 39
Ulla popp Løjtoftevej 169	40 85 28 05
Anna Petersen	23 74 46 58
Andreas Johanns	30 43 22 29
Pernille Smed	40 23 05 38
NIC Nsk.. I.centeret	54 92 05 10

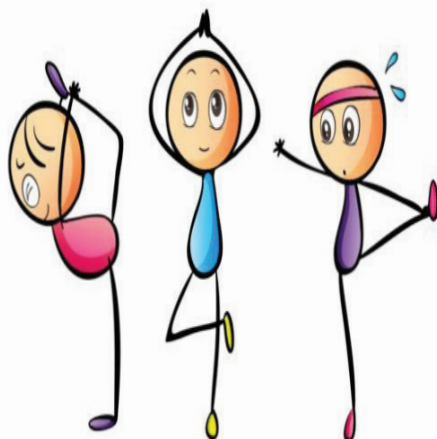
Stof til næste blad
skal vi have senest
den

15. okt.

2019

På mail

susl@youmail.dk





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

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 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/Hummingen Strand

Den gamle Digegaard

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.

NYHED

Røgeri åbent hver
søndag fra 10-12,
med mulighed for køb
af friske og røgede fisk.

Se åbningstider på www.dengamledigegaard.dk



DIN LOKALE XL-BYG



TRÆLASTKOMPAGNIET

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

LOLLANDS
STØRSTE UDVALG
I URE OG SMYKKER

HUSK

• STØRST UDVALG I HANDE OG LÅNER
• 1000 SMYKKER • 1000 URE



SEIKO
SPECIALIST

Byens
Ure & Guld

Søndergade | Nakskov | 54920231

Støt vores Annoncører De støtter os

LOLLANDS
STØRSTE UDVALG
I URE OG SMYKKER

HUSK

• STØRST UDVALG I HANDE OG LÅNER
• 1000 SMYKKER • 1000 URE



SEIKO
SPECIALIST

Byens
Ure & Guld

Søndergade | Nakskov | 54920231