

Medlemsblad for

# Nakskov



# Gymnastikforening

Nr. 1

 lollandkommune

Sæson 2023/2024



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

# Nakskov Gymnastikforenings bestyrelse

## **Forretningsudvalg:**

Formand: Susanne Larsen  
Heesvej 37 4900 Nakskov  
Tlf. 60454892

E.mail: susl@youmail.dk

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

E.mail: hjo.gym@gmail.com

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

**Udvalg for  
kvindelig Idrætsgymnastik:**  
Susanne Larsen

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

Yanna Derkach  
Vestmosevej 22, 4900 Nakskov  
Mail; ya.allbeck@gmail.com,

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

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

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

## **B-medlem**

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

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

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

**Engvej 21:**  
Egon Carlsen

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

Egon Carlsen

**NIC Hal 2:**  
Susanne Larsen (se kig)

**Sportsråd:**  
Henning Johansen

**Stævner, resultatformidling:**  
Henning Johansen  
Susanne Larsen

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

# Leder

ved /Susanne Larsen

Nakskov Gymnastik Forening byder atter velkommen til en ny sæson, nemlig sæson nr. 113.

Selvom det har været en typisk dansk sommer, med alle dens luner, håber vi alle har haft en god ferie og nu er klar til at være foreningsaktiv igen.

På alle vores børnehold er der fri tilmelding og trænerne står klar til at modtage de friske og energiske børn, vi gentager succesen fra sidste år og holder åbent Hus samt tilmelding søndag den 27. august kl. 10,00 – 13,00, skulle man være forhindret denne dag, kan man altid møde op på de enkelte holds træningstider i hallen.

Vi har desværre en kæmpe udfordring, når det gælder drenge gymnastik, vi har på nuværende ikke drengegygnastik på programmet, idet Alex stadig er sygemeldt og Marcus samt Lucas som havde drengene sidste år, nu er taget på efterskole.

Vi arbejder selvfølgelig videre på at finde en løsning/træner til drengene.

Fra foråret/forårsoptvisning og indtil den ny sæson starter 1. september, sker der som altid en hel del, og

dette år har da heller ikke været nogen undtagelse.

Lørdag den 11. marts skulle NGF være vært for de Regionale Mesterskaber i trin 1-3, desværre til stor skuffelse for alle pigerne, blev konkurrencen aflyst i sidste øjeblik, på grund af mangel på dommere, rigtig ærgerligt og synd for pigerne.

Den 22. marts afholdt NGF den årlige generalforsamling, hvor der denne gang var rimelig tilslutning, men der er plads til flere, vort ønske og håb for fremtiden er, at endnu flere kunne have lyst til at deltage.

Der blev efterlyst flere sociale ting både for de enkelte hold samt på tværs af holdene, hvilket alle også kun kunne være enige om, og at der fremad rettet skulle arbejdes på at inddrage forældrene mere og af den vej skabe en stærk forældregruppe, som kunne stå for at arrangere i samarbejde med trænerer og bestyrelse.

Vi kan også byde velkommen til Yana (Victorias mor) som blev nyvalgt til bestyrelsen, idet Finn Lysell Petersen ikke ønskede at genopstille, der skal lyde en kæmpe tak til Finn for hans store arbejde for klubben igennem de sidste 7 år.

Den 26. marts afholdt NGF forårsoptvisning som foreløb rigtig fint og med stor

tilslutning fra alle hold, vi havde også et gæstehold på besøg, nemlig Step One under ledelse af Tine & Berner, et rigtig fint indslag.

Den 16. april deltog NGF's trin 4 hold ved de Danske Mesterskaber i idrætsgymnastik for piger og den 10. juni afholdt NGF Klubmesterskab for alle konkurrencepigerne, men mere herom inde i bladet.

Nu tager vi hul på en ny frisk sæson og håber rigtig mange stor som små synes det kunne være sjovt at gå til gymnastik. Find dit hold i vores program eller spørg, hvis du ikke helt ved, hvor du eller dit barn kan passe ind.

Velkommen til sæson nr. 113 – vi ses i gymnastiksalen.

## Indhold

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Leder .....                | 3  |
| DM trin 4 hold .....       | 4  |
| Tak for hjælpen .....      | 4  |
| Intersport/Klubdragt.....  | 4  |
| Klubmesterskab .....       | 5  |
| NGF forårsoptvisning ..... | 6  |
| Støt op om NGF .....       | 7  |
| 113 sæson 2023-2024 .....  | 8  |
| Klostergade 24 .....       | 10 |
| Sjov lørdag/søndag .....   | 12 |
| NGF terminsliste .....     | 13 |
| Skriv til dit blad .....   | 13 |
| Licens.....                | 15 |
| Telefonliste.....          | 15 |

# DM Trin 4 hold



Søndag den 16. april deltog Enia Frøhling Wede, Filippa Krøjer-Rasmussen og Victoria Sporova ved de Danske Mesterskaber i trin 4 for hold,

de kørte en rigtig fin konkurrence, samlet blev holdet nr. 5 med 90,440 og på hest blev det til en fornem 1. plads med 24,266.

Individuelt gjorde pigerne også en rigtig fin figur, bedste NGF gymnast blev Victoria med en 6 plads 30,891p.

nr. 8 blev Enia med 30,533 og Filippa nr. 24 med 29,016, rigtig flot i et stærkt felt med 14 hold og 60 gymnaster til start.

## Tak for hjælpen



NGF's piger stod endnu engang for uddeling af forfriskninger på rastepladsen på året Ladywalk, og som så mange gange før gjorde de et godt stykke arbejde – så tusind tak for hjælpen.

## Intersport/Klubdragt

**SÅ ER VORES KLUBDRAGTER ATTER PÅ LAGER.**

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

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

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

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



# Klubmesterskab



Lørdag den 10. juni afholdt NGF klubmesterskab for Talentpiger/Konkurrence piger, hvor hallen var fyldt med spændte gymnaster og deres forældre, det blev en rigtig hyggelig dag med rigtig fin gymnastik.

Efter en kort kropsopvarmning, var der fælles indmarch, hvorefter konkurrencen gik i gang, pigerne

var inddelt i 3 grupper, så en klubmester for hver gruppe skulle findes, dommer var Freja Lysell Petersen, vi var så heldige, at Freja var hjemme denne weekend, så tusind tak til Freja, for hun havde tid og lyst til at dømme.

På kontoret var der kaffe og kage/hjemmebag, så man kunne hygge sig med under og efter konkurrencen.

Kæmpe tak til Rema 1000, som havde sponsoreret en masse dejlig frugt, til pigerne, tak til de forældre som havde kreeret kager og

ikke mindst tak til Højagergaard Entreprenør ApS, for sponsering af medaljer og præmier.

Klubmester 2023: Gr. 1 Agnes Ottosen – Gr. 2 Alba Didriksen – Gr. 3 Victoria Sporova



| Gr. 1              | Hest  | Bom   | Barre | Gulv  | I alt  |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Agnes Ottosen      | 9,300 | 8,500 | 9,000 | 9,000 | 35,800 |
| Johanne Belling    | 9,200 | 8,600 | 8,800 | 8,800 | 35,400 |
| Liva B Bjerregaard | 8,500 | 8,900 | 8,800 | 8,700 | 34,900 |
| Inesa Shala        | 9,200 | 8,000 | 8,400 | 8,400 | 34,000 |
| Freja Anni Axdal   | 9,100 | 8,200 | 8,300 | 8,300 | 33,900 |
| Laura Makula       | 9,200 | 7,300 | 7,800 | 8,500 | 32,800 |
| Silje Sørensen     | 9,200 | 7,500 | 7,500 | 8,300 | 32,500 |

| Gr. 2                | Hest  | Bom   | Barre | Gulv  | I alt  |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Alba Spuur Didriksen | 9,300 | 8,700 | 9,000 | 8,800 | 35,800 |
| Mathilde D. Enoch    | 9,200 | 9,000 | 8,700 | 8,800 | 35,700 |
| Mynthe Brøndum       | 9,400 | 8,600 | 7,700 | 8,900 | 34,600 |
| Isabella Matine      | 9,200 | 8,300 | 8,000 | 8,800 | 34,300 |

| Gr. 3                    | Hest  | Bom   | Barre | Gulv  | I alt  |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Victoria Sporova         | 9,200 | 8,100 | 8,700 | 8,300 | 34,300 |
| Nanna Wendel Jensen      | 9,100 | 7,900 | 8,500 | 8,100 | 33,600 |
| Filippa Krøjer-Rasmussen | 9,200 | 8,000 | 7,800 | 8,000 | 33,000 |
| Enia Wede                | 9,500 | 7,500 | 7,800 | 7,700 | 32,500 |



**Johnny Rasmussen**  
Statsaut. ejendomsmægler  
og valuar

Axeltorv 7 • Nakskov

Tlf. 5492 3912

Fax 5492 3288

Mail: 4900@nybolig.dk

www.nybolig.dk

Forhandler af  
Landbrugs- og varelotteri



**Nybrokiosken**

Søndergade 42, 4900 Nakskov Tlf. 42 73 05 63

Email: Nybrokiosken@gmail.com

## NGF Forårsopvisning.

Søndag den 26. marts afholdt NGF den årlige forårsopvisning, hvor en bred vifte af foreningens hold var repræsenteret, vi fik også besøg af et gæstehold, nemlig STEP ONE under ledelse af Tine og Berner Hansen, som gjorde det rigtig fint, tak til Tine & Berner, en rigtig god eftermiddag, med glade børn og forældre og dygtige gymnaster.



Vanen tro blev der også i år uddelt flids- og talent pokale:

Birgit & Niels Jensen for god indsats (piger): Mynthe Brøndum

Ny Boligs Kammeratskabs Pokal: Nanna Wendel Jensen

Talent Pokal Piger: Johanne Friis Belling

Niels Erik Bertelsens Æres Pokal: Naia Haugaard

Lis Christensen Flids Pokal for Piger: Alba Didriksen

Sportsrådets Jubilæumspokal: Lucas Sunke

Bertels Putpokal: Vilbert Didriksen

Bertels Stige pokal: Victoria Sporova

vi ønsker endnu engang til lykke til alle de flittige og dygtige modtagere.

Der skal også lyde en kæmpe tak til alle sponsorer for de flotte gevinster til vores lotteri: Kop & Kande, Byens Ure & Guld, Jysk sengetøj, Legekæden, Wagner, Imerco, Tøjeksper-ten, Lolland Fysioterapi, Nakskov Idrætscenter, Karl Mertz, Johannes Mertz, Tropehuset, XL Byg, Helsehuset, Curvey, Vejlegade El Service, Salon INN, Nakskov Vin, Kræmmer-huset, Stark.

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

# 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 alm dankort, og i fanen "Sponsorstøtte" tilføjer Nakskov Gymnastik Forening.

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

Hvordan finder jeg ud af, om jeg støtter sporten på mit OK Benzinkort? Du kan se hvilken klub, du støtter med dit OK Benzin-kort 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.

HUSK virksomheder kan nu også støtte klubber og foreninger

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

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

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

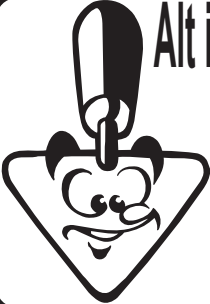
## Dobbelt støtte med OK's app

Nu kan du støtte din klub eller forening med hele 10 øre pr. liter, når du tankes med OK's app. Betaler du med dit OK Kort, støtter du fortsat med 5 øre pr. liter. Det koster dig ikke en øre ekstra, OK giver hele beløbet. Dobbelt støtte i appen gælder helt frem til 31. maj 2024.

Se mere på ok.dk

På forhånd tak for støtten.





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

## **113 sæson 2023-2024**

Vi gentager succesen fra sidste år og holder åbent Hus samt tilmelding, søndag den 27. august kl. 10,00 – 13,00, hvor der er mulighed for at afprøve redskaberne, boltre sig i skumgrav og springe på stor trampolin og air track. Vores instruktører, vil selvfølgelig stå klar med hjælp og vejledning, med at finde det helt rigtige hold til dig.

Skulle man være forhindret denne dag, kan man altid møde op på de enkelte holds træningstider i hallen.

Vi har i år et nyt hold på programmet, hold nr. 9 Hjemmepasserer, som er gymnastik for familier i dagtimerne.

Familier som har valgt at passe deres egne børn op til skolestart, i stedet for at få en plads i et dagtilbud. Det er et hold, hvor du som forældre selv er med til at skabe aktivitet og leg for alle børnene. Du er velkommen med dit barn/børn uanset alder. Det forudsættes at forældrene stiller redskaber op og sætter dem tilbage igen. Holdet starter op mandag den 2. oktober kl. 10,00 – 11,30.

Vi har desværre også hold vi ikke kan oprette på grund af manglende instruktører/trænere, specielt er det i år gået ud over drengene, hvor vi i øjeblikket ikke har nogen til at tage sig af drengeholdene, vi har brug for træner/instruktør til drenge fra ca. 6 – 9 år samt drenge fra ca. 9 – 12 år, så kender du nogen eller har du selv lyst til at gøre en forskel for en masse friske drenge, der gerne vil lave gymnastik, så kontakt Henning Johansen mobil: 41 56 72 34 eller på mail: [hjo.gym@gmail.com](mailto:hjo.gym@gmail.com) eller Susanne Larsen mobil: 60 45 48 92 eller på mail: [susl@youmail.dk](mailto:susl@youmail.dk).

**HOLD 01.**

**Børnegymnastik m/k 3-5 år: 1. gang mandag d. 4/9 2023 til medio april 2024 - NIC hal 2 kl. 16,15 – 17,10 v. Mathias Johansen & Maja, Veronika & Naia**  
**Kontingent for hele sæsonen kr. 525,-**

**HOLD 02.**

**Spring og leg piger og drenge fra 6 til ca. 9 år: 1. gang mandag d. 4/9 2023 til d.29/4 2024 - NIC hal 2 kl. 17,20 – 18,15 v. Maja, Naia & Veronika**  
**Kontingent for hele sæsonen kr. 525,-**

**HOLD 03.**

**Redskabs Piger 1. beg. Fra 6 år: Mandag/onsdag 1. gang mandag d. 4/9 2023 til 29/4 2024 – NIC hal 3 kl. 16,00 – 17,30 v. Susanne Larsen & Enia**  
**Kontingent 1/9-31/12 2023 kr. 450,-. Kontingent 1/1-30/4 2024 kr. 450,-**

**HOLD 07.**

### **Talent Piger**

Specielt udtaget gymnaster med henblik på konkurrence deltagelse.  
V. Andreas

**HOLD 08.**

### **Konkurrence piger**

Specielt udtaget gymnaster med henblik på konkurrence deltagelse.  
V. Andreas, (Anita)

**HOLD 09.**

**Hjemmepassere: 1. gang mandag d. 2/10 til d. 8/4 2024 – NIC hal 2 – kl. 10,00 – 11,30 v. Susanne Larsen**  
**Kontingent for hele sæsonen kr. 500,-**

**HOLD 10.**

**Forældre/Barn fra 1-3 år: 1. gang tirsdag d. 5/9 2023 til d. 23/4 2024 - NIC hal 2 - kl. 16,30 – 17,30 v. Susanne Larsen**  
**Kontingent for hele sæsonen kr. 525,-**

**HOLD 11.**

**Børnegymnastik 5-7 år: 1. gang onsdag d. 6/9 2023 til d. 24/4 2024 – NIC hal 3 +5 - kl. 16,45 – 18,15 v. Anna Lysell Petersen & Stine K. Mikkelsen samt Maja, Naia**  
**kontingent for hele sæsonen kr. 575,-**

**HOLD 14.**

**Spring/rytme Pi. /Dr. Fra 9 år: 1. gang torsdag d. 31/8 2023 til ca. medio april 2024 – NIC hal 2 & 3 - kl. 18,30 - 20,00 v. Merete Hove- Christensen samt Andreas, Storm, Mf. **Obs Holdet lukker for nye gymnaster i uge 41.****  
**kontingent for hele sæsonen Inkl. Opvisning Kr. 600,-**

**HOLD 15.**

**Ældreidrætten – DERUDA': 1. gang onsdag d. 6/9 2023 - NIC hal 6 - kl. 10,00 – 12,00 v. Birgit Jensen**  
**kontingent 1/9 - 31/12 2023 kr. 225,-**  
**kontingent 1/1 - 30/4 2024 kr. 220,-**

**HOLD 16/17.**

**Sjov lørdag/søndag: 1. gang lørdag d. 9/9 2023 & søndag d. 10/9 2023 – NIC hal 3 – kl. 14,00 – 15,00 Nakskov GF inviterer alle børn fra 0 -12 år og deres forældre til at kravle, løbe, hoppe og Springe weekenden i gang med fri leg på trampolin, springbaner, skum redskaber, balance Bomme og meget mere.**  
**Al deltagelse kun i følge med voksne. Pris: Pr. gang kr. 25 pr. barn**  
**-Voksen gratis Man kan også vælge 10 turs kort kr. 200,- eller et personligt periode kort gældende for 4 mdr. Kr. 300,-**

For specielt udtagne gymnaster finder der en løbende evaluering sted, så NGF altid kan stille stærkeste opstilling ved regions- og danske mesterskaber. Disse hold vil få tilsendt opkrævning med kontingent, der svarer til træningsmængden.

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

**Betaling: kontant ved tilmelding / Indbetalingskort eller bankoverførsel**



Vi holder  
af mad

# Vi holder af mad

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

## Klostergade 24 1



NGF har været så heldige, at få lov til at benytte lokalet på 1. sal Klostergade 24 som klublokale, hvor de enkelte hold kan samles til socialt samvær, hvor der kan holdes bestyrelsesmøder, generalforsamling og meget mere. MEN, MEN, MEN, vi får brug for en hjælpende hånd, til at friske lokaliteterne op.

Status pt. maling er indkøbt, alle skruer og søm er fjernet og hullerne fyldt, så vi skal



blot have gang i noget sandpapir, så kan der males.

Kom og giv en hånd med: lørdag d. 2/9 eller søndag d. 3/9 – lørdag d. 9/9 eller søndag 10/9 kl. 9,30 du bestemmer selv hvilke dage og hvor meget tid du vil bruge.

Kontakt Susanne på telefon: 60 45 48 92 eller mail: [susl@youmail.dk](mailto:susl@youmail.dk)

Nybrogade 1 st. tv.  
4900 Nakskov  
Tlf. 21330246



**BERIT**

**Stedet man handler**



**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](http://www.vejlgade.el.dk)

**TEKNIQ**  
INSTALLATIONER

# 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](http://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](http://www.aktivel.dk)**

# SLOV



## Lørdag/Søndag

### Sjov Lørdag

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 09. september | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 16. september | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 23. september | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 30. september | Kl. 14,00 – 15,00 |

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 07. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 14. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 21. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 28. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 04. november | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 11. november | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 18. november | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 25. november | Kl. 14,00 – 15,00 |

### Sjov søndag

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 10. september | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 17. september | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 24. september | Kl. 14,00 – 15,00 |

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 01. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 08. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 15. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 22. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 29. oktober | Kl. 14,00 – 15,00 |

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 05. november | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 12. november | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 19. november | Kl. 14,00 – 15,00 |
| 26. november | Kl. 14,00 – 15,00 |

Nakskov GF inviterer alle børn fra 0 -12 år og deres forældre til at kravle, løbe, hoppe og Springe weekenden i gang med fri leg på trampolin, springbaner, skum redskaber, balance

Bomme og meget mere.

Al deltagelse kun i følge med voksne.

Pris: Pr. gang kr. 25 pr. barn -Voksen gratis

Man kan også vælge 10 turs kort kr. 200,-

eller et personligt periode kort gældende for 4 mdr. Kr. 300,-



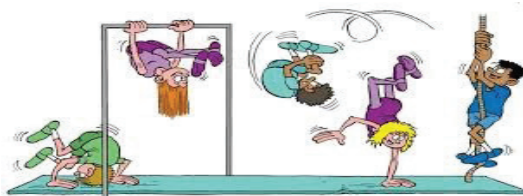
## LOLLAND FYSIOTERAPI & FITNESS

[www.lollandfysioterapi.dk](http://www.lollandfysioterapi.dk) • facebook: Lolland Fysioterapi & Fitness • Instagram: lollandfysioterapi

# KARL MERTZ A/s

## NGF Terminsliste 2023

| dato:          | Aktivitet                  | Sted          | Arrangør |
|----------------|----------------------------|---------------|----------|
| 08 oktober     | Gym-leg-spring arrangement | NIC hal 2 & 3 | NGF      |
| 04-05 november | SM-trin 4-6 Hold           | KG66          | KIG/UIG  |
| 25-26 november | DM Trin 4-6 ind.           | Viborg        | KIG/UIG  |
| 09 december    | SM-trin 1-3 Challenge      | Nivå          | KIG/UIG  |
| 10 december    | Beståelseskotur. Trin 4-6  | KG66          | KIG/UIG  |



## Skriv til dit medlemsblad

For at gøre NGF bladet mere interessant og sjovere at læse for jer, opfordrer vi jer til at skrive indlæg til bladet om de ting der sker når I træner eller om de konkurrencer I deltager i, ja hvorfor ikke skrive, hvor sjovt I har det på jeres gymnastikhold og I må gerne sende nogle fotos med.



Støt vore annoncører de støtter os

WAGNER

# Hils på en underlig fisk



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

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

NYGADE 4 • NAKSKOV • TLF. 89 89 16 00

GØR EN FORSKEL

 JYSKE BANK

# Licens



## Husk fornyelse af Licens

### Personlig konkurrencelicens

For deltagelse i en konkurrence under Danmarks Gymnastik Forbund, på regions- eller forbunds niveau, 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 konkurrencelicens: Pris 255 kr.

Licens til begynderkonkurrencer i Kvindelig Idrætsgymnastik Trin 1-3: Kr. 100,-

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



## Telefon liste



|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| Alexander Wilinski,      | 51 94 67 69 |
| Andreas Johanns          | 30 43 22 29 |
| Anita Rasmussen,         | 21 49 52 12 |
| Birgit Jensen            | 61 65 54 92 |
| Henning Johansen         | 41 56 72 34 |
| Susanne Larsen,          | 60 45 48 92 |
| Merethe Hove-Christensen | 25 67 68 39 |
| Anna Petersen            | 23 74 46 58 |
| Mathias Johansen         | 61 86 55 99 |
| Bogumila Haja            | 21 32 41 68 |
| Stine Kronborg           | 30 62 75 95 |
| Egon Carlsen             | 40 46 63 53 |
| Henrik Bertelsen         | 40 76 37 67 |
| Rasmus Fugl              | 41 67 37 59 |
| Anette Wendel            | 21 77 79 94 |
| NIC Nsk.. I.centeret     | 50 19 63 91 |

**BEMÆRK**



**NYT telefon nr.  
til Hal 3**

**50 19 63 91**



# DAUGBJERG <sup>A</sup>/<sub>S</sub>

## 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



# STARK



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

BYGGE • FIRMAET

byg garanti

## Sv. Iversen a/s

Tlf. 54950916



LÅSESERVICE • GLARMESTER



Følg os på Facebook

www.iversenas.dk

## SPORT TO THE PEOPLE

## INTERSPORT®

Nygade 1B - 4900 Nakskov - 54 92 71 01

## Støt vores Annoncører De støtter os

**FØLG OS PÅ:**  
FOR LØBENDE NYHEDER 📣



### Byens Ure & Guld

Husk vi har/laver:  
• Stort udvalg i ure & smykker.  
• Udskiftning af batterier og remme.  
• Huller i ørerne.  
• Graver i næsten alt.

Søndergade 43-47 | 4900 Nakskov  
54 92 02 31

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.

Med mulighed for køb  
af friske og røgede fisk.

Se åbningstider på [www.dengamledigegaard.dk](http://www.dengamledigegaard.dk)

Følg os på  
facebook