

Medlemsblad for

Nakskov



Gymnastikforening

Nr. 1

 lollandkommune

Sæson 2024/2025



Velkommen til 114 sæson

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,

Freja Bierregaard
Anemonevej 1, 4900 Nakskov
Tlf. 4251 20 77
Mail. FrejaHbierregaard@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. 114.

Efter en god sommerpause, som vi håber I alle har nydt, håber vi I er klar til at være forenings-aktiv igen.

På alle vores børnehold er der fri tilmelding og trænerne står klar til at modtage de friske og energiske børn, vi holder åbent Hus samt tilmelding søndag den 1. september kl. 10,00 – 13,00, skulle man være forhindret denne dag kan man altid møde op på de enkelte holds træningstider i hallen.

I perioden fra forårsopvisningen, som for de fleste er lig med sæson slut og til nu, er der alligevel sket en del, der har været en del konkurrencer, den 5. maj SM-trin 4-6 – den 1. juni SM Challenge trin 1-3 og den 8. juni Forbundsmesterskab for trin 4-6. vi har igen i år i samarbejde med Sportsråd Lolland og Kultur og Fritid, afholdt Sommeraktiviteter (aktiv ferie) i ugerne 27 og 32.

5 friske piger og deres trænere har været på Sommer

Camp i Viborg og ikke mindst har Ældreidrætten – Deruda's kreative festudvalg, arrangeret spændende cykelture i maj og juni måned, for dem på holdet, som havde lyst til at deltage - alt dette og meget andet vil I kunne læse mere om inde i bladet.

Fra bestyrelsens side ved vi godt det er sagt og skrevet mange, mange gange, vi har brug for flere Instruktører/trænere og hjælpeinstruktører, vi arbejder hele tiden på at få sammensat et bredt sæsonprogram, og bestyrelsens mål er, at kunne tilbyde et varieret og spændende udvalg af, til vores medlemmer i alle aldersgrupper, vi er derfor hele tiden på udkig efter nye instruktører/trænere og hjælpeinstruktører.

Vi er derfor særlig glad for at kunne byde velkommen til Pernille Carstensen og Carsten Nielsen som vil give Merete en hjælpende hånd på Rytme/spring holdet, på holdet Børnegymnastik 3-5 år v. Mathias kan vi byde velkommen til Magnus Vildenfelt, Nanna Wendel og Alma Clausen også velkommen til Emma Winther som vil være at finde som hjælpetræner på hold 2 Spring og Leg v. Naia & Maja, sidst men ikke mindst velkommen tilbage til Lucas Sunke,

som i den nye sæson står for holdet Redskabsdrengene fra ca. 6 år.

Men det betyder ikke, at vi ikke har brug for din hjælp, så har du lyst til at blive instruktør eller hjælper? Så lad os høre fra dig, om du selv har lyst, eller kender en.

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. 114 – vi ses i gymnastiksalen.

Indhold

Leder	3
SM trin 4	4
Forbundsmesterskab trin 4	4
Støt om NGF	5
Sommer camp i Viborg	6
Ældreidrætten Deruda	8
Tak fordi du støtter	8
NGF 114 sæson 2024-25	10
NGF terminsliste	12
Tak for hjælpen	12
Sjov lørdag	14
Sjov søndag	15
Hold Lolland ren	16
Sæson afslutning	17
Sm Challenge trin 1 & 2	18
Licens	19
Telefonliste	19J



Støt vores Annoncører
De støtter os



SM Trin 4

Søndag den 5. maj var KG66 vært for SM-trin 4-6, fra NGF deltog Victoria Sporova, Filipa Rasmussen og Enia Wede i trin 4, hvor der i alt var 68 gymnaster til start.

Pigerne kørte en rigtig fin konkurrence, Victoria blev samlet nr. 3 med 34,125p. og fik tillige bronze på hest med 8,850p. samt sølv på gulv med 9,00p., Filipa blev samlet nr.

Forhandler af
Landbrugs- og varelotteri



Nybrokiosken

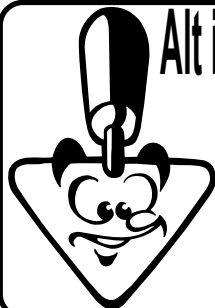
Søndergade 42, 4900 Nakskov Tlf. 42 73 05 63
Email: Nybrokiosken@gmail.com

10 med 32,125 og Enia nr. 13 med 31,535p. Enia kørte en rigtig fin bomøvelse og med 8,850p. blev det til en flot sølvmedalje.

Forbundsmesterskaber trin 4

Søndag den 9. juni var piger atter afsted, denne gang til Forbundsmesterskaber i trin 4, konkurrencen blev afholdt hos Gefion i Grøndalscentret, med gymnaster samlet fra hele landet, blev det til ikke mindre end 82 gymnaster i trin 4.

Victoria blev samlet nr. 12 med 32,316p. samt en flot 3 plads og dermed bronze på hest med 8,850p. Filipa blev samlet nr. 27 med 30,732 og Enia opnåede samlet 28,132p, Enia lavede desværre ikke sin flik flik på gulv, hvilket gjorde den lave score og en placering som nr. 50.



Alt i murearbejde - Betonarbejde - Om- og tilbygning

Murermester

Seiding

v/Kenneth Seiding

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

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 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.

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 tanker 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.

Se mere på ok.dk

På forhånd tak for støtten.





Vi holder af mad

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

Sommer Camp i Viborg

Filippa, Alba, Enia, Freja og Kamma.



Lørdag:

Lørdag morgen mødes vi ved idrætscen-
teret, hvor vi skulle køre med en minibus,
til Tårs. Ved Tårs skulle vi med færgen til
Spodsbjerg.

På færgen spiller vi Uno Filippa vandt. Så
stod vi af færgen. Også kørte vi videre Alba
Enia og Filippa lavede Candy salat. Ca. ved
starten af Jylland holder vi et lille stop. Da

vi ankom til Viborg gymnastiksal, stillede vi
vores ting ind i forhallen og ventede på der
kom en og viste os hvor vi skulle sove, så
hentede vi madrasser som vi skulle sove på.
Da lederen kom og vidste os rundt som hed
Claus/Klaus, skulle vi gå ned i spejlsalen
hvor vi skulle sove.

Så pakkede vi ud også skulle vi til træning, vi
startede med at opvarme også var der nogle
af de voksne der delte os ud i små grupper.
Og de grupper skulle vi træne i hele tiden
vi kom i gruppe med nogen norske piger de
var rigtige søde. Så var vi færdige med træ-
ningen også skulle vi have aftensmad. Det
kunne vi ikke lide. Efter vi havde spist blev
vi delt op i fem oprydnings grupper. Efter
nogen af os havde ryddet op så vi fodbold
kl. 21:00, kl. 22:00 skulle vi i seng.

Søndag:

Freja og Kamma vækkede os tidligt om
morgen. Kl. 09:00 skulle vi op og spise mor-
genmad, efter morgenmad skulle vi gøre os
klar til træning, i træningen begynde vi at
snakke med de norske piger, De var mega

Nybrogade 1 st. tv.
4900Nakskov
Tlf. 21330246



BERIT

Stedet man handler



VEJLGADE
Elservice ApS
Alt i elinstallationer

Elforretning med alt i elartikler

Vejlgade 19 , 4900 Nakskov
Tlf.: 54 92 22 50
www.vejlgade.el.dk

TEKNIQ
INSTALLATIONS- og REPARATION

søde.

Efter første træning skulle vi have frokost det kunne vi godt lide. Ca. 1,5-2,5 time senere skulle vi træne igen (vi træner 6 timer om dagen). Så skulle vi til træning fra 15:30-18:00 så det passede med vi skulle have aftensmad. Så tog Alba Filippa og Kamma ud og bade i søen og efter gik Enia Filippa Alba Freja og Kamma i brusebad, efter vi havde været i bad lå vi bare i vores seng og hyggede ind til vi skulle i seng kl. 22.



Mandag:

Vi stod op og gjorde os klar til morgenmad og træning. Efter træning var det meningen at vi skulle i vandland men det var lukket, så vi gik i Føtex. Men til næste træning havde trænerne lavet en Ninja bane som man skulle klare i ens oprydning-Hold og hvis man vandt fik man et helt fad slik som man skulle dele med holdet. Filippa, Alba, to norske piger, Anton og den voksne som hed

Fredrik vi var gruppe 1. Vi var fem grupper og alle 5 grupper dystede om præmien. Gruppe 1 vandt og det var Filippa og Albas gruppe. Efter det skulle vi spise og Enia skulle rydde op med sin gruppe. Imens hun ryddet op gik Alba og Filippa i bad. Så gjorde vi os klar til en afslutnings fest og der skulle vi danse salsa, efter noget tid skulle der udleveres præmien til Alba og Filippas oprydning hold der vandt Ninja banen og det var noget meget godt slik. Efter festen var kl. 22 så vi skulle i seng, så vi gjorde os klar til at gå i seng.

Tirsdag.

Tirsdag var den sidste dag på sommer Camp. Men vi stod op og pakkede lidt inden morgenmad, efter morgenmad pakkede vi det sidste og gøre os klar til træning. I træningen skulle vi rydde op, det vi havde brugt i løbet af de 4 dage. Efter træning skulle vi spise frokost og sige farvel til de norske piger vi var blevet venner med. Da nordmændene var kørt gik Alba Enia Filippa Kamma og Freja i Føtex for at købe slik til hjem turen.

Så kom Albas far Mike og hentede os og kørte os hjem.

Vi synes det var en mega hyggelig tur med mange gode minder.

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.

Ældreidrætten-DERUDA'

v. Birgit Jensen



Ældreidrætten – Deruda's kreative festudvalg, havde igen i år, efter sæsonen sluttede, arrangeret forskellige spændende cykelture i maj og juni måned, for dem på holdet, som havde lyst til at deltage. Ture krydret med kulturelle oplevelser, god motion og især socialt samvær.



Hele 9 forskellige steder blev besøgt maj og juni måned: Halsted, Reventlowparken, Kappel Mølle, Det gamle Trykkeri i Jernbanegade, efter besøget på trykkeriet gik turen videre ud af Ringstien til Lienlund, hvor den medbragte mad kunne nydes, Branderslev-Sandby-Lindelse, Sølvbjergvej, Anlægget i Søllested, Frederiksdal og sidst, men ikke mindst Langø, en morgentur, hvor man ved havnen kunne nyde morgenkaffe med dejligt morgenbrød.

Som altid stor opbælgning til turene, trods det indimellem svingende danske vejr, hvor en regnbyge eller to heller ikke var til at undgå, en enkelt punktering blev det også til, ellers forløb alt planmæssigt, højt humør, skønne ture og dejligt samvær, tusind tak til festudvalget for de dejlige arrangementer.



OK

NGF har modtaget afregning for perioden 1/6-2023 til 31/5-2024

Hurra! Vi har fået 13.669 kr. fra OK. Tak til alle jer, der har tanket og valgt at støtte os og husk lige nu får vi dobbelt støtte når I tanker med OK-appen.

Da NGF er en forening med redskabsgymnaster 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, så hvis du ikke allerede har et, så kan du sagtens nå det endnu.

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

Nakskov Gymnastikforenings

114. sæson 2024-2025



VÆR RASK • VÆR KVIK • GØR GYMNASTIK • NGF FAVNER VIDT

Åbent Hus samt tilmelding, søndag den 1. september 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.

Holdet Hjemmepasserer/ Familier med hjemmebørn, vil igen i denne sæson være at finde på programmet, det er gymnastik for familier i dagtimerne, 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 30. september fra kl. 10,00 – 11,30 i Nakskov Idrætscenter hal 3 (gymnastik center)

Da vi i sidste sæson desværre ikke kunne tilbyde hold for redskabsdrengene på grund af manglende instruktører/trænere, er vi i denne sæson rigtig glade for, at kunne byde Lucas Sunke velkommen tilbage fra et år på Sorø Gymnastik efterskole, Lucas vil i denne sæson stå for holdet redskabs drenge fra ca. 6 år.

NGF er en frivillig forening der afhænger af, at frivillige kræfter bruger deres tid i bestyrelsen, som instruktør eller hjælpeinstruktør.

Så har du lyst til at give den hårdt trængte bestyrelse lidt hjælp eller har du en instruktør i maven eller kender du nogen som har lyst til at gøre en forskel for en masse piger og drenge, der gerne vil lave gymnastik, måske drømmer du om at være instruktør på et eksisterende hold, ja så er du også meget velkommen til at kontakte os: Henning Johansen mobil: 41 56 72 34 eller på mail: hjo.gym@gmail.com eller Susanne Larsen mobil: 60 45 48 92 eller på mail: susl@youmail.dk. så ser vi sammen på mulighederne.



HOLD 01.

Børnegymnastik m/k 3- 5 år: 1. gang mandag d. 9/9 2024 til medio april 2025 - NIC hal 2 - kl. 16.15 – 17.10 v. Mathias J. & Magnus V. samt Naia, Nanna & Alma
Kontingent for hele sæsonen kr. 525,-

HOLD 02.

Spring og leg piger og drenge fra 6 til ca. 9 år: 1. gang mandag d. 9/9 2024 til d. 28/4 2025 - NIC hal 2 - kl. 17.20 – 18.15 v. Naia H. & Maja O.
Kontingent for hele sæsonen kr. 525,-

HOLD 03.

Redskabs Drenge fra ca. 6 år: 1. gang tirsdag d. 10/9 til d. 29/4 2025
NIC hal 3 - kl. 16.00 – 17.30 V. Lucas Sunke
Kontingent for hel sæson kr. 600,-

HOLD 05.

Redskabs Piger 1 beg. Fra 6 år: Mandag/onsdag 1. gang onsdag d. 4/9 2024 til 29/4 2025 – NIC hal 3 - kl. 16,00 – 17,30 v. Susanne Larsen & Enia
Kontingent 1/9-31/12 2024 kr. 450,- Kontingent 1/1- 30/4 2025 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 30/9 2024 til d. 7/4 2025
NIC hal 3 – 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. 10/9 2024 til d. 29/4 2025
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. 11/9 2024 til medio 2025
NIC hal 3 +5 - kl. 16.45 – 18.15 v. Anna Lysell Petersen samt Maja O, Naia H
kontingent for hele sæsonen kr. 575,-

HOLD 14.

Spring/rytme Pi. /Dr. Fra 9 år: 1. gang torsdag d. 5/9 2024 til ca. medio april 2025 – NIC hal 2 & 3 - kl. 18.15 – 20.00 v. Merete H.C., Pernille, Carsten 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. 11/9 - 2024 - NIC hal 6 - kl. 10.00 – 12.00 v. Birgit Jensen
Kontingent 1/9 - 31/12 2024 kr. 225,- Kontingent 1/1 - 30/4 2025 kr. 200,-

HOLD 16/17.

Sjov lørdag/søndag: 1. gang lørdag d. 7/9 2024 & søndag d. 8/9 2024
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: Kontant Pr. gang kr. 25 pr. barn - Voksen gratis Man kan også vælge 10 turs kort kr. 200,-

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

KARL MERTZ A/S

NGF Terminsliste 2024

dato:	Aktivitet	Sted	Arrangør
28 september	Hold Lolland Ren Mødested:	Gasvej 3	NGF/ Lolland Kommune
12 oktober	Fællestræning på tværs	NIC Hal 2 & 3	NGF
26 oktober	Challenge trin 5-6 Indv./hold	Gefion	KIG/UIG
27 oktober	DK Challenge trin 4 indv. /hold	Gefion	KIG/UIG
23 november	DK Cup Trin 4-6 Indv. /hold	KG66 Kastrup	KIG/UIG
24 november	DK Cup Trin 4-6 Indv. /hold	KG66 Kastrup	KIG/UIG
30 november	Challenge 2 trin 1-3	Greve	KIG/UIG
07 december	Beståelse konk. Trin 4-6	KG66 Kastrup	KIG/UIG
15 december	NGF Juleafslutning	NIC hal 2 & 3	NGF

Tak for hjælpen



NGF's piger stod endnu engang for uddeling af forfriskninger på rasteplassen på årets Ladywalk, og som så mange gange før, gjorde de et godt stykke arbejde – tak til pigerne og tak til Merete og Andreas.
Tusind tak for hjælpen.



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.

SLOM

Lørdag



07. september
14. september
21. september
28. september

kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00

05. oktober
12. oktober
19. oktober
26. oktober

kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00



02. november
09. november
16. november
23. november
30. november

kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00
kl. 14,00-15,00



07. december
14. december

kl. 14,00-15,00
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: Kontant Pr. gang kr. 25 pr. barn - Voksen gratis
Man kan også vælge 10 turs kort kr. 200,-

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

SLOM



Søndag

08. september	kl. 14,00-15,00
15. september	kl. 14,00-15,00
22. september	kl. 14,00-15,00
29. september	kl. 14,00-15,00

06. oktober	kl. 14,00-15,00
13. oktober	kl. 14,00-15,00
20. oktober	kl. 14,00-15,00
27. oktober	kl. 14,00-15,00

03. november	kl. 14,00-15,00
10. november	kl. 14,00-15,00
17. november	kl. 14,00-15,00
24. november	kl. 14,00-15,00

01. december	kl. 14,00-15,00
08. december	kl. 14,00-15,00
15. december	NGF Juleafslutning



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: Kontant Pr. gang kr. 25 pr. barn - Voksen gratis
Man kan også vælge 10 turs kort kr. 200,-

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

HOLD LOLLAND REN – KOM OG GIV EN HÅND MED

Lørdag den 28. september, er sidste tur for i år, med projektet hold Lolland ren, vi har som de fleste sikkert ved, Strandpromenaden & Hestehoved Strand.

Vi vil derfor opfordre alle gymnaster og forældre til at møde op lørdag den 28. september på hjørnet af Gasvej 3 Chrispy Food Nordic A/S/Strandpromenaden Kl. 9,30 sæt allerede kryds i kalenderen nu.

Opgaven

Opsamling af affald i det aftalte område.

Affald er plast, glas, flasker, papir og pap

Alle fremmedlegemer i naturen

Affaldet afleveres på kommunens genbrugspladser.



Afgrænsning

Området er i udstrækning langs hele den markerede kystlinje på hele Strandpromenaden og Hestehovedets strand, grønne areal med legeplads.

Langs hele strækningen opsamles i

strandskyllet, på sandstranden, på digets forside, top og bagside.

Området afsluttes ved overgang til anden bevoksning type på diges bagside (siv eller buske)



Vi mødes alle (forældre/gymnaster), lørdag den 28. september kl. 9,30 på hjørnet af Gasvej 3 Chrispy Food Nordic A/S/Strandpromenaden, hvor vi deler os op, så nogle tager Strandpromenaden og andre Hestehovedet.

Når opgaven er løst tager vi alle over i hallen til lidt leg og hygge



LOLLAND FYSIOTERAPI & FITNESS

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

Sæsonafslutning 2023/2024



Lørdag den 13. april afholdt NGF forårsopvisning og satte punktum for endnu en god sæson, stort set alle hold var repræsenteret på gulvet, fra de helt små forældre/barn 1-3 år, børnegymnastik 3-5 og 5-7 år til rytme/spring og redskabsudøvere, tillige indeholdt programmet også to gæstehold, Rudbjerg Rytmeregenter og Søllested Juniormix, et frisk pust udefra, og to rigtig flotte indslag i dagens program, der skal lyde en stor tak til begge hold, for at de havde lyst til at komme og vise lidt af, hvad de går og pusler med.

Et tilbagevendende punkt, nemlig uddeling af pokaler til de personer der i sæsonens løb for eksempel har gjort en forskel, været rigtig flittig, eller været en god kammerat, var selvfølgelig også på programmet i år,



Prismodtagere i år var følgende:

Alba Didriksen - Birgit & Niels Jensen for god indsats piger

Filippa K. - Ny Boligs Kammeratskabs Pokal

Agnes Ottosen - Talent Pokal Piger

Anna L. Petersen - Niels Erik Bertelsens Æres Pokal

Isabella Kristensen - Lis Christensen Flids Pokal for Piger

Storm L. Sørensen - Sportsrådets Jubilæumspokal

Enia F. Wede - Bertels Stigepokal.

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: Tropehuset, Matas, Deres Ønske Center, Meny, Intersport, Kop og Kande, Jysk Sengetøj, Wagner, Bog og Idé/Legekæden, Daugbjerg, Only, Kræmmerhuset, Café Bitá, Byens Ure og Guld, Nakskov Vin & specialiteter, Curvey, Butik Berit, Candyshoppen, Café Liebling, Lokal Vicevært, Guldsmid Mie Skytt, Murefirma Hartmann.

SM Challenge trin 1 & 2



Lørdag den 1. juni deltog NGF Talentpiger ved SM Challenge i trin 1 & 2 som blev afholdt i Nivå, i trin 1 var der 8 piger til start og i trin 2 var der 9 piger til start.

Alle NGF's piger gjorde en rigtig flot figur og kørte en rigtig fin konkurrence, hvilke også kan ses på de individuelle score.

Ved konkurrencer i trin 1-3, uddeles medaljer efter følgende kriterier: Guld 32,00 point eller højere Sølv 30,00 - 31,99 point Bronze 29,99 point og lavere.

I trin 1 blev det guld til Agnes Ottosen, Johanne F. Belling, Inesa Shala, Liva Bierregaard & sølv til Alberte Surel, Silje B. Sørensen og Rüya Yüksel.

I trin 2 blev det til guld til Alba Didriksen & Isabella Kristensen.

TRIN 1

Agnes Hammer Ottosen	NGF	8,800	8,950	9,075	9,075	35,900
Johanne Friis Belling	NGF	8,900	8,750	8,800	8,800	35,250
Inesa Shala	NGF	8,400	8,550	9,000	7,850	33,800
Liva Bierregaard	NGF	8,900	8,750	8,650	7,175	33,475
Eliana Agate Nagtalon	GHG	7,600	8,650	7,900	8,675	32,825
Alberte Surel	NGF	8,100	6,450	7,950	8,900	31,400
Silje Berner Sørensen	NGF	8,500	5,900	8,550	8,225	31,175
Rüya Yüksel	NGF	8,100	6,150	8,150	7,875	30,275

TRIN 2

Barbara Marie s. Dalgaard	Greve	8,200	8,800	9,250	9,225	35,475
Alba Didriksen	NGF	8,600	7,850	9,125	9,575	35,150
Tenisha Savannah Wedege	Greve	8,600	8,850	8,700	8,275	34,425
Naja Faarbech Klavsen	Greve	7,700	9,050	8,500	8,700	33,950
Isabella Kristensen	NGF	8,300	7,950	8,650	8,945	33,845
Sofie Louise Skat Barrett	GHG	7,600	7,600	8,250	9,075	32,525
Selma Oline Kragh-Jensen	Greve	8,100	7,500	8,150	8,625	32,375
Alvilde Elisabeth Sønderkær	Greve	7,800	6,700	8,550	8,950	32,000
Anna Gyarfas Brahe	Greve	5,200	6,350	8,600	8,900	29,050



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 265 kr.

Licens til begynderkonkurrencer i Kvindelig Idrætsgymnastik Trin 1-3: Kr. 105,-

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
Egon Carlsen	40 46 63 53
Henrik Bertelsen	40 76 37 67
Rasmus Fugl	41 67 37 59
Lucas Sunke	61 68 78 63
Freja Bierregaard	45 51 20 77
NIC Nsk.. I.centeret	50 19 63 91

BEMÆRK



**NYT telefon nr.
til Hal 3**

50 19 63 91



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



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 LOGENDE NYHEDER

Byens Ure & Guld

Husk vi har i lager:
• 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
- Fester af enhver art med mulighed for overnatning

Ring for
et godt
tilbud til jeres
næste fest.

Med mulighed for køb
af røgede fisk.

Se åbningstider på www.dengamledigegaard.dk

Følg os på
facebook