



**Det er blevet efterår og tid til at bevæge sig inden døre.....**

Det bliver mørkere og koldere i den kommende tid og måske synes du også det bliver vanskeligere dag for dag at motivere sig selv til at komme ud og røre sig!?

**Fortvivl ikke, hjælpen er nær!  
Der er nemlig flere muligheder for at få sved på panden i Dover GF.**

**Gymnastik- og motions step/aerobic hold i sæsonen 2008-09:**

**Mandag**

Kl. 16 - 17: Gymnastik, Spillopper 4-6år, v.Jette Liborius, telefon 8657 7333 / 2148 7264

Kl. 17 - 18: Gymnastik, Far, mor, barn 2-4år, v.Jette Liborius, telefon 8657 7333 / 2148 7264

**Tirsdag:**

Kl. 16 - 17: Gymnastik 3-4kl., v.Ulla Jacobsen, telefon 8694 9779

Kl. 17 - 18: Gymnastik 1-2kl., **instruktør søges!**

Kl.19 – 20.30: Motions step & aerobic, v. Janne Birk, telefon 8798 5022

Vi er fortsat på udkig efter en instruktør til vores gymnastikhold for 1-2 klasse, tirsdag mellem kl.17 og 18. Der er i DGF rig mulighed for at komme på kurser, hvor du kan dygtiggøre dig som instruktør og vi er altid behjælpelige med udstyr, tøj mv. Lyder det som noget for dig så kontakt Edel Laursen på telefon 8657 7279.

Der er også stadig mulighed for at leje en badmintonbane i salen ved Bjedstrup Skole.

De ledige baner kan bruges til badminton eller bordtennis. Men hvis du er hurtig kan du også leje hele salen i en time og bruge tiden til boldspil som basketball, volleyball, håndbold eller fodbold. Der er forskelligt udstyr til rådighed i boldrummet ved salen.

**Priser for baner i salen for vintersæsonen 2008-09 mellem d.1/9 og d.30/4 er:**

En bane i en time til bordtennis eller badminton 1000,- kr.

Hele salen i en time på hverdage 2000,- kr.

En familiebane i en time om lørdagen 1000,- kr.

**Følgende baner er ledige:**

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Fredag	Lørdag
2 baner fra kl.19 og 20 2 baner fra kl.20 og 21	2 baner fra kl.18 og 19	2 baner fra kl.17 og 18 2 baner fra kl.18 og 19	2 baner fra kl.19 og 20 2 baner fra kl.20 og 21	Familiebane fra kl.8 og 9

**Vi håber at se dig i Dover GF**

Venlig hilsen

Jan Malling, Alkenvej 79, Alken, Telefon: 86100021 / 22851069, E-mail: janmalling@newmail.dk