



KLUBnyt

TUNE IDRÆTSFORENING

52. ÅRGANG

JANUAR 2016

NR. 1

**GODT NYTÅR
FRA OS I TUNE IF**



Lørdag den 6. februar
FASTELAVNSFEST
Læs side 5



Ansvarshavende:

Sven Edelmann
Tlf. 46 13 88 04
edelweis@tune-if.dk

Redaktion:

Anne Kaas Andersen
Tlf. 29 47 44 18
klubnyt@tune-if.dk

Annoncer:

Kirsten Nielsen
Tlf. 46 13 82 87 / 26 40 88 82
kirsten.nielsen@tunenet.dk

**NÆSTE
UDGAVE
UDKOMMER
FEBRUAR, 2016**
Lægges på hjemmesiden
29.januar
Sidste frist for aflevering
af materiale:
15. januar 2016

Tune IF's Afdelingsformænd:

Badminton:	René Larsen	23-331054	badminton@tune-if.dk
Billard:	Helge Glensner	40-268313	billard@tune-if.dk
Fodbold:	Per Lund Sørensen	46-138869	fodbold@tune-if.dk
Gymnastik:	Jeannette Bahnsen	23-693057	gymnastik@tune-if.dk
Håndbold:	Martin Østberg	22-754756	haandbold@tune-if.dk
Petanque:	John Skaaning	51-836107	petanque@tune-if.dk
Svømning:	Camilla Beckmann	46-138281	swim@tune-if.dk
Tennis:	Peter Buch Larsen	46-138280	tennis@tune-if.dk
Trim:	Fritz Jüngling	21-292159	trim@tune-if.dk

Center for Bedre Livskvalitet:

Daglig leder:	Thomas Nielsen	46-155928	cbl@tune-if.dk
Daglig leder:	Tina Greve Mathisen	46-155928	tina@tune-if.dk
Tune-Hallernes udvalg:	Kontor:	46-138727	tunehallen@tunehallen.dk
Finn Hansen, formand:	52-189680	www.tunehallen.dk	
Aage Jørgensen, kasserer:	46-139866		
Kristian Hansen, best.medl.:	43-610778		
Lise Persson, best.medl.:	46-138220		
Sven Edelmann, best.medl.:	46-138804	Tune-Hallens Cafeteria: 46-138446	
Peter Mygind, best.medl.:	30-694789		
Pauli Christensen, best.medl.:	29-464869		

Tune IF's Forretningsudvalg & Hovedbestyrelse:

Formand:	Sven Edelmann	46-138804	hovedformand@tune-if.dk
Kasserer:	Dorthe Toftebjerg	40-718140	dorthe@tune-if.dk
Regnskabsfører:	Leif Sørensen	28-576875	regnskab@tune-if.dk
Næstformand:	Pauli Christensen	29-464869	pauli@tune-if.dk
Forr.udv.:	Judi Jørgensen	46-139866	judi@tune-if.dk
Forr.udv.:	Villy Jensen	51-184640	villy@tune-if.dk
Forr.udv.:	Lotte Jensen	30-673944	lotte@tune-if.dk
Suppleant FU:	Lene Odgaard	31-139018	odgaard@tunenet.dk
Suppleant FU:	Ingen p.t.		
Badminton:	René Larsen	23-331054	badminton@tune-if.dk
Billard:	Helge Glensner	40-268313	billard@tune-if.dk
Fodbold:	Pauli Christensen	29-464869	pauli@tune-if.dk
Gymnastik:	Jeannette Bahnsen	23-693057	gymnastik@tune-if.dk
Håndbold:	Lene Barslund	53-364902	barslund.gregersen@tunenet.dk
Petanque:	John Skaaning	51-836107	petanque@tune-if.dk
Svømning:	Michael Kjær Kristensen	20-737773	mk@interexpress.dk
Tennis:	Peter Buch Larsen	46-138280	tennis@tune-if.dk
Trim:	Søren Vestergaard	31-205307	vestergaard@tunenet.dk
IT-udvalg:	Bent Andersen	23-318635	bent.erik.andersen@tunenet.dk
Imageudvalg:	Lise Persson	46-138220	lisepersson@post.tele.dk
Hallen:	Finn Hansen	52-189680	finn.hansen@tune.dk
Referent:	Claus Christiansen	46-138346	hedepil@hotmail.com
Sekretær:	Inge Raagaard	46-137611	tune.if@tunenet.dk

Kære medlemmer, ledere og instruktører

Først skal jeg ønske alle et godt Nytår og sige hver enkelt tak for den indsats, du har gjort for Tune IF, for vore medlemmer og fællesskabet i vores landsby. Ved årsskiftet er vi mange, der tænker over, om vi har brugt det gamle år rigtigt, og hvor vi skal hen i det nye år. Du kan beslutte hvad du vil bruge 2016 til, ellers er det andre og tilfældigheder, der bestemmer over dit 2016.

Velkommen til vor nye hjemmeside og nye Klub-Nyt. Fra 4. januar 2016 ligger vort Klub-Nyt på Tune IF's hjemmeside. Den er lavet med den nyeste teknik og har været næsten 1 år undervejs, og har nu har fået nyt design i takt med tiden. Fra starten vil informationer fra de enkelte udvalg og afdelinger nok ikke være helt opdateret, men alle arbejder på det, så det er snart på plads.

Klub-Nyt bliver gemt på hjemmesiden, så du kan gå tilbage og læse, hvad der er sket, en væsentlig viden, når vi skal lave næste udgave af Tune IF's historie. Sker der vigtige ting i Tune IF, vil vi også sende et nyhedsbrev.

Vi har nu: banner annoncer, halv- og/eller helsides samt et Tune IF Erhvervsregister. Vi har noteret, at vore gamle annoncører har taget positivt i mod ændringerne, og flere nye er kommet til.

Skole Tandklinikken

Vi har lavet en selvforvaltningsaftale med Greve Kommune løbende i 5 år med mulighed for forlængelse. Greve Kommune tager sig af den udvendige vedligeholdelse og Tune IF af den indvendige. Trim og Bridge flytter ind i huset, så snart det er klart - ca. 15. januar 2016. Vi ønsker held og lykke og vi forventer fuld fart frem.

Afslutning af 2015

Vi er i fuld gang med at afslutte 2015 administrativt, og vi forventer et medlemstal, der ligger et

sted mellem 4.400 og 4.600 medlemmer. Vi har bemærket at de mindre aktiviteter måske går lidt tilbage, og de fleste af de større lidt frem.

2016 og indsats

Tune IF forsætter naturligvis med en indsats i alle vore afdelinger og udvalg. Her er nogle områder, hvor jeg mener, at vi skal gøre en ekstra indsats, behovet er naturligvis forskellig fra aktivitet til aktivitet.

a. Uddannelse af ledere og bestyrelsesmedlemmer.

Vore ledere brænder alle for den opgave, de har påtaget sig, men vi er ikke ledere, fordi vi er valgt.

b. Kvalitet i Idrætsarbejdet.

Det vigtigste i Tune IF er vore medlemmer, og de kommer alle med en forventning til den enkelte aktivitet og de oplevelser, de vil få. Har vore medlemmer en god oplevelse og får lidt mere end de havde forventet, så har vi gjort vort arbejde korrekt. Vi taler med DGI om, hvordan vi bedst kan fokusere på kvalitet i idrætsarbejdet.

c. Forhindrer kommunerne idrættens udvikling, eller er det idrætten selv?

Breddeidrætten drives af tusindvis af frivillige ledere og instruktører, der alle brænder for deres aktivitet og den forening, hvor de er aktive. De samarbejder gerne og udveksler erfaringer med ledere og instruktører fra andre foreninger med samme holdninger og værdier.

Vi har i Danmark lavet kommunegrænser og kommunale regler, der støtter foreninger og samarbejder inden for de snævre kommunegrænser. Idrætsforeningerne har ingen kommunegrænse, men samarbejder, hvor det giver mening.

Fordeling af haltimer og udendørs baner

Alle haltimer m.m. fordeles af forretningsudvalget efter ansøgning fra afdelinger og udvalg. I løbet af sæsonen følger vi op på, om timer, som er tildelt, også bruges og hvor meget.

Udendørs baner:

I vor selvforvaltningsaftale står der, at det er os der fordeler tiderne på stadion. Da vi fik den nye kunststoffodboldbane, besluttede Greve Kommune, at de var bedre til det end Tune IF og Tune-Hallen. Det er der nu lavet om på, så det igen er os selv der fordeler tiderne.

Lions Camp

Tune IF har igen i år modtaget henvendelse fra Lions Club om Camp 2016. Alle Tune IF's afdelinger kan indstille unge mellem 17 og 21 år. Der er en række regler, og det er Lions Club, der beslutter, hvem der er deltagere. Det er en meget flot gestus fra Lions Club.

Husk, at alle indstillinger skal være underskrevet af afdelings- eller udvalgsformanden, med en kopi til Inge Raagaard. Lions Clubs henvendelse er sendt til alle bestyrelsesmedlemmer.

De Nye Tuneborgere

Der er flyttet 7 ind og der kommer 3-4 mere d. 19. december, og alle har fået tilbudt 3 måneders gratis medlemskab af Tune IF. De har næsten alle meldt sig i CBL, Fodbold og i Gymnastik.

Vi er startet med ekstra danskundervisning ved siden af deres skolegang. At kunne tale dansk er meget vigtigt for det videre forløb.

Ny pavillon:

Vi må forvente, at der i begyndelse af det nye år bliver opsat endnu en pavillon i forlængelse af den første. Dette skal naturligvis koordineres, så vi er klar til at hjælpe de nye borgere.

Jeg skal her sige tak til de mange, der hjælper Tune IF med flygtningearbejdet. Der er ros fra mange sider, at vi gør en stor indsats, og vi er hurtigløbende og at vi aldrig er bagefter kommunen. Godt gået!

Idrætsrådet

Torsdag den 17. december 2015, blev der indkaldt til stiftende møde i Idræts- og Fritidsunionen i Greve Kommune.

Idræts- og Fritidsrådet har anbefalet forslag til vedtægter for Idræts- og Fritidsunionen i Greve Kommune. Kultur- og Fritidsudvalget har anbefalet, at Byrådet godkender samarbejdsaftalen og økonomisk tilskud til etablering og drift af et Idræts- og Fritidssekretariat (IFS).

Dette betyder, at en del af arbejdet fra Kultur- og Fritidsforvaltningen flyttes over i et nyt sekretariat, der styres af Idrætten og Fritiden med det mål bedre at kunne hjælpe de små foreninger.

Endnu en gang godt 2016



Med venlig hilsen
Sven



FASTELAVN ER MIT NAVN...

Lørdag den 6/2 2016 kl. 14.30-17.30 afholder ungdomsafdelingerne i badminton, tennis og håndbold igen Tunes største indendørs fastelavnsfest i Tune Hal 1. Vi skal slå katten af tønden, have kåret katedronninger og -konger. Og vi skal selvfølgelig også have kåret dages bedste udklædning – både hos børn og voksne.

Efter at vi har slået katten af tønden, vil der i hallen være andre aktiviteter for børnene, bl.a. hoppeborg, bide til bolle, ballondans og legeredskaber til de mindste.

Pris: Børn 45 kr., der dækker indgangen, en børnebuffet og et glas saft.
Voksne 70 kr., der dækker indgangen og en let buffet - fra kl. 16.

Vi glæder os til at se rigtigt mange mennesker i Tune-Hallen til en festlig og sjov fastelavnsfest. Overskuddet fra denne dag går til de 3 ungdomsafdelinger.

Venlig Hilsen
Ungdomsafdelingerne i Tune IF v/ badminton, tennis og håndbold.

Billetter kan købes i Tune-Hallen Cafeteria fra

21/1 - 4/2 kl. 19.

Der vil også være mulighed for at købe fastelavnsboller, kaffe, te, øl og vand.

Malermester Leif Kristensen

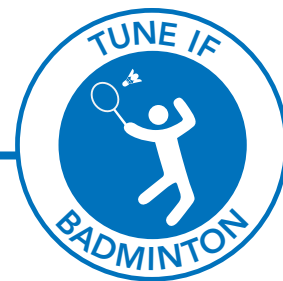
Lindevej 18 - 4030 Tune

Mobil: 40 74 72 33

Mail: malermesterleifkristensen@tunenet.dk

Medlem af garantiordningen

Badminton



Ungdoms afdeling:

Tune badminton, har afholdt den anden nybegynderturnering i rækken af flere, hen over sæsonen. Turneringen afholdes på skift i vores nabo-klubber, hvor børnene får spillet en masse kampe, og får prøvet nerverne af under lidt pres. Der var 51 børn tilmeldt og de fleste kom med deres forældre, så der var liv og glade dage i hallen – der blev spillet og også spist en del kage og frugt.



Vi havde 7 spillere med fra Tune:

Josefine, Jeanne, Sabrina, Camilla, Patrick, Nikolai og Mathias. Både vores U11 og U13 hold har været ude og spille holdkampe. Både U11 og U13 vandt 1 kamp og tabte 1 kamp.

Hilsen Allan

Book et gratis sikkerhedstjek!

70 22 53 33



Henning Petersen
Autoriseret låsesmed

-  Private boliger
-  Virksomheder
-  Offentlige institutioner
-  Boligselskaber

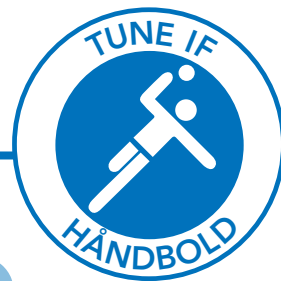


Greve Låseteknik

Alarm • Overvågning • Sikring

Tinggårdslunden 48 • 4030 Tune • Sikring.dk • Facebook.com/grevelaaseteknik

Håndbold



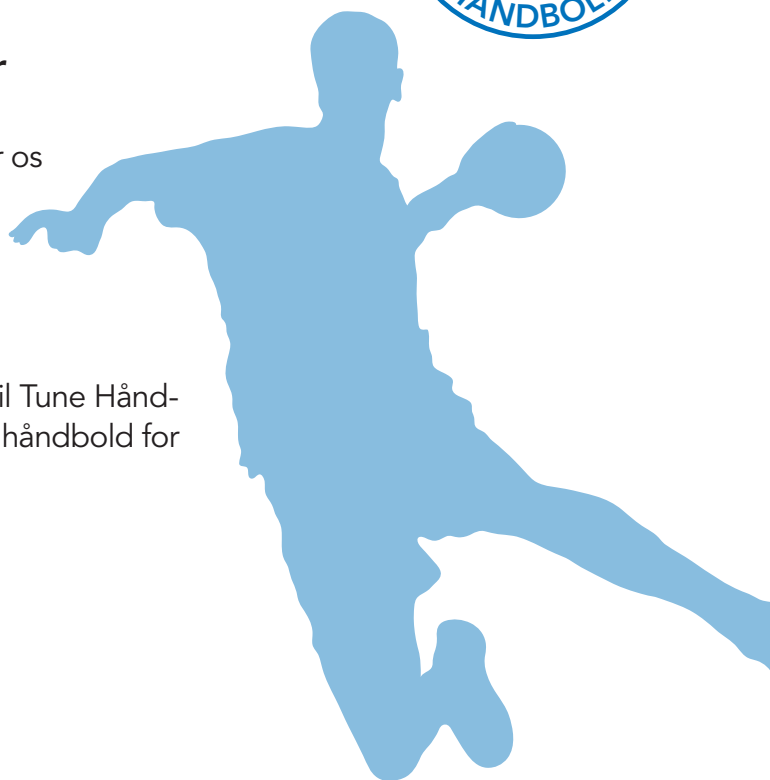
*Tune Håndbold ønsker alle spillere,
trænere, ledere og forældre godt nytår*

Tak for mange gode timer sammen i 2015 - vi glæder os til at se jer alle i hallerne igen i det nye år.

Herre Senior og Dame Senior spiller hjemmekampe igen **søndag den 17. januar.**

Tak til alle sponsorer for jeres fantastiske opbakning til Tune Håndbold - med jeres støtte bliver der meget mere seriøs håndbold for sjov i Tune IF.

*De bedste nytårshilsner fra
Bestyrelsen i Tune Håndbold*



Super Brugsen

DER ER FORSKEL

SuperBrugsen Tune støtter Tune IF

Åbningstider: Alle dage kl. 08.00 - 20.00

Du læser nu det første indlæg fra Trim i den elektroniske version af Klub-Nyt. Bestyrelsen håber, du fortsat vil gå ind på Klub-Nyt via hjemmesiden for at følge med i, hvad der sker i Trim.

Vi skal også finde ud af samspillet med den nye hjemmeside, som vi forestiller os skal bruges mere aktivt, således at den altid viser aktuelle træningstider og fremhæver de forskellige aktuelle tiltag. Det betyder, at det der skrives i Klub-Nyt fremover primært vil være om nye tiltag, kommende arrangementer og ændringer af tidligere tider m.v. Det bliver spændende at være med i dette.

På vor hjemmeside **www.tunetrim.dk**, kan du se aktuelle træningstider og særlige tiltag i aktiviteterne for første kvartal.

Og så må vi jo ikke glemme Facebook, som kommer til at spille en stadig større rolle med hurtige informationer til relevante medlemmer. Jeg glæder mig over den store positive effekt som Facebookgruppen Løbeklubben i Tune har haft for vore løbeaktiviteter.

Da Trim jo har flere vidt forskellige aktiviteter skal vi også have forskellige grupper på Facebook, så hermed efterlyses tovholdere for øvrige aktiviteter. Det forventes, at den nye Facebook for Tune IF går i luften i første halvår 2016.

Løbetræning vinter 2015-16

Efter overståede løb både juleaften og nytårsaften er vi klar igen mandag den 4. januar. Med start kl. 18.00 må træningen nødvendigvis foregå på de oplyste stier i Tune, hvor trænerne hver mandag forsøger at finde nye ruter. Om onsdagen er der især intervaltræning fulgt op af lidt indendørs styrketræning.

Stavgang og Powerwalk

Har holdt en lille julepause, men er atter klar fra mandag den 4. januar

CykelMotion

Der er nu kun cykling søndage kl. 9.30, hvis vejret tillader. Tilmelding via TCM's hjemmeside.

Krocket

Græsset vil dårligt kunne bære en krocketkugle som følge af den megen nedbør, så træningen er indstillet indtil videre.

60dage.dk

Se beskrivelsen i de fremlagte flyers eller i Sydkysten. Starten på kampagnen er nu tæt på, nemlig 18. januar. Overvej med dig selv om du ikke i konkurrence med andre eller dig selv skulle benytte 2 vintermåneder til "at blive en sundere udgave af dig selv". Bevidstheden om, at man har gjort noget for at blive lidt sundere, vil være et ekstra incitament til at gøre mere ud af moti-

onen, når solen igen står højere på himlen. Kampagnen passer fint med Trims hovedformål, så vi støtter derfor op om kampagnen og opfordrer vore medlemmer til at deltage.

Kampagnen indebærer, at man over 60 dage fra 18. januar dagligt online skal registrere sin motion, kost, søvn m.v.

[Se mere om kampagnen på www.60dage.dk.](http://www.60dage.dk)



Deltagerafgiften er kr. 100,-, hvoraf halvdelen tilfalder den klub, man stiller op for. Følg forløbet på Facebook under Løbeklubben i Tune. Her vil der løbende komme opslag med seneste nyt.

Nyt klubhus

I skrivende stund er der ikke noget endeligt nyt vedr. ibrugtagelse.



Vi forventer stadig det sker i slutningen af januar/primus februar, for når håndværkerne er færdige er der noget arbejde der skal gøres med flytning af inventar og indretning.

Kontingent 2016

Kontingent for 2016 er kr. 200,-. Kontingentstigningen skal sikre, at der atter er balance i regnskabet og lidt penge til indretningen af det nye klubhus.

Information om fornyelse af medlemskab er udsendt mellem jul og nytår pr. mail.

Har du ikke fået nogen mail herom, bedes du rette henvendelse til vor kasserer Lisbeth Jensen på e-mail: vejtunenet.dk.

Hedelands Naturtrail 10. april

Som tidligere nævnt arrangerer vi et nyt, spændende løb i Hedeland med startsted fra Tune-Hallerne.

Se mere på www.naturtrail.dk.

Hedelandsløb

De næste løb er den 7. februar og 6. marts. Se mere om løbet, distancer, deltagere og tider på www.flongkondi.dk.

P.b.v. Fritz

Vandring

Mandagsvandring: Mandage kl. 10.00. Der er altid to ruter. Kort 6 - 8 km og en lidt længere på op til 10 km. Onsdagsvandring er kl. 9.00 året rundt. Sigtet er 10 km på to timer.

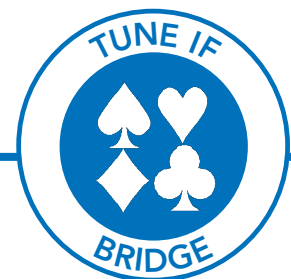
Årets første vandretur er onsdag den 6. januar kl. 9.00. Vi forsøger igen med snigpremiere på den nye Hedebosti, som vi måtte aflyse p.g.a. sneen i november

De følgende ture er:

- Tirsdag den 26. januar kl. 9.00: 19 km ad Taastrup Maraton (Lilla rute. d.v.s den østlige del via Sengeløse og Vridsløsemagle).
- Onsdag den 17. februar kl. 9.00: Fra Sjelør til Christianshavn.

Nærmere turbeskrivelse af alle ture fremgår af de enkelte turinvitationer. Tilmelding til mailadressen: vandring@tune-if.dk 3 dage før turen. Spørgsmål kan rettes til Fritz på tlf. 4613 9101/ M 2129 2159 eller på anførte mail.

Bridge



**Vi vil ønske alle en rigtig glædelig Jul og et godt Nytår.
Tak for året der er gået, med mange hyggelige, inspirerende og lærerige timer.**

Vi starter op igen mandag, den 4. og onsdag den 6. januar. 2016. Den 25.11. havde vi præmieturnering. Vinpræmierne gik denne gang til Ebba & Leif, og Ena & Jytte på en delt 1. plads, samt til Kirsten og Mogens. Et stort tillykke til dem alle.

Tune IF Fodboldafdeling afholder **Generalforsamling**

Torsdag den 11. februar 2016 kl. 19.30 i Tune Hallen
Dagsorden i.h.t. Tune IF's vedtægter
Forslag skal være formand Per Lund Sørensen i hænde 8 dage før generalforsamlingen

Så er der ikke så lang tid til uge 26, med sol og fodbold i lange baner. Her er der igen i år fodboldskole i Tune.

Noget at glæde sig til...

Søren og Pauli

*Tilmelding starter
1. marts og foregår
gennem:*

*www.dbu.dk
eller tlf. : 43265400*

Sæsonopstart for Senior 2016

Efter 1. holdets oprykning til Serie 2 har trænerteamet valgt at starte forberedelserne til den nye sæson en uge tidligere end vi plejer, så alle har tid til at komme i ordentlig form, og så trænerne har lejlighed for at give både nye og gamle spillere chancen i træningskampene.

Sæt derfor kryds i kalenderen til **Suppeturneringen lørdag d. 30. januar kl. 13.00** for alle herresenior-spillere samt oldboys og Ung-senior.

Det foregår som vi plejer med lille turnering med blandede hold på kunststofbanen, hvorefter vi går ind i klubhuset og varmer os med den gode gullash-suppe, mens trænere og bestyrelse orienterer om den kommende sæson.

Alle er velkomne. Overvejer du at spille fodbold i Tune IF, så er du velkommen til at komme til suppeturneringen samt til de efterfølgende træninger i februar og marts uden at du behøver at melde dig ind med det samme.

*Godt Nytår!
Jan*



Petanque



Spillermøde

Det årlige spillermøde blev afholdt 8/12. Tyve medlemmer mødte op og blev beværtet med gløgg og æbleskiver. Tak til madholdet, for god forplejning.

Der er dannet 4 hold for 2016. Nemlig 2 kvartethold, et sekstethold og endelig et regionalhold.

Kvartet 1 består af: John, Elizabeth, Joan, Nazif, Iver og Bjarne A.

Kvartet 2 består af: Bo, Kirsten, Tina, Torben, Jette og Birger.

Sekstetten består af: Susanne, Kurt, Bente, Henning, Eva, Hanne, Monty og Yvonne.

Regionalen består af: John, Elizabeth, Kurt, Susanne, Nazif, Joan, Eva, Yvonne, Anette H.

Stævne Gilleleje

Vi var 4 spillere fra Tune Petanque, som tog til petanquestævne, den 21. november i Gilleleje. Det var meget hyggeligt, og foregik indendørs i en ridehal. For de 60 kr. som vi betalte for stævnet, fik vi morgenmad og kaffe hele dagen.

Held og lykke
til alle

Hilsen Kirsten og Bo

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling, tirsdag 9/2 2016, i klubhuset kl. 1900. Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Venlig hilsen Kurt



DEN SUNDE KROP

v/Pierre Maegaard Knudsen

RAB-godkendt terapeut indenfor:

- **Kranio Sakral Terapi**
- **Massage**

Videreuddannet i behandling af led, nerver, de indre organer m.m.:

- **Neuro Manipulation**
- **Visceral Manipulation**
- **Ledmanipulation**



Åkandevej 14 - 4030 Tune - Tlf.: 51 37 16 33
mail@densundekrop.dk - www.densundekrop.dk

Tune IF Net – og Kursuscafé – byens bedste og billigste tilbud

Kursus i EDB for begyndere og let øvede – forår 2016

Undervisningen foregår i vort dejlige EDB-lokale på 1. sal i Tune Hal 2 i afslappede omgivelser, og vi har ingen hastværk – så alle kan følge med.

Lad os hjælpe dig med at komme i gang med at betjene en computer eller hjælpe dig et skridt videre, hvis du kan lidt i forvejen. Der er max. 8 deltagere på hvert hold – så der er tid og plads til individuel hjælp.

Du får indblik i, hvad en computer er for en tingest, og hvad den kan, for at hjælpe dig nemmere gennem hverdagen – og vi har også tid til at "lege lidt".



Det koster kun kr. 400,- inkl. undervisningsmaterialer.

Hold 1: Mandag kl. 9.30 – 11.30 Begrænset kendskab til EDB
Windows 7 – internet – nem ID – netbank - e-boks – tekstbehandling – lidt billedbehandling – filhåndtering m.m.
Underviser: Erik Helmer

Hold 3: Torsdag kl. 10.00 – 12.00 Noget kendskab til EDB
Windows 7 – generelt om Pc'er med hovedvægt på billedbehandling og regneark (Excel)
Underviser: Torben Weiss

Opstart mandag d. 4. januar, og vi slutter torsdag d. 31. marts (uge 8 ferie).
Vi planlægger at gå over til Windows 10 i perioden – men med forbehold.
Ret til ændringer forbeholdes.



Tilmeld dig:

Inge Raagaard
Tlf: 46137611
E-mail:
tune.if@tunenet.dk
Senest d. 9. januar

Du er først tilmeldt, når du modtager en bekræftelse, og derefter bedes du indbetale deltagergebyret på reg-nr: 2280, kontonr: 8478 234 431. Husk navn og holdnr.

Besøg os på
www.tunetand.dk

Nicole Nielsen tandlæge

Nicole tilbyder bl.a.:

- Eftersyn og tandrensning
- Paradentosebehandling
- Tandfyldning med plast
- Proteser
- Krone og brobehandling
- Behandling af tandsmerter.



Åben for tilgang
af nye patienter.

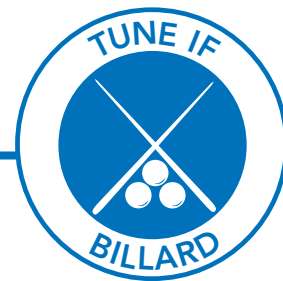


**Tune
Tandlægen**

Tandlæge Nicole Nielsen ApS
Fjællestien 2 · DK-4030 Tune

www.tunetand.dk · Mail: klinik@tunetand.dk · Tel. +45 46 13 82 88

Billard



Billard klubben håber I har haft en rigtig god Jul, samt et godt NYTÅR

Vi håber at se flere nye medlemmer I det kommende år 2016. Mænd som kvinder i alle aldre er velkommen, så mød op i klubben, Hal 2, 1 sal. eller ring til Helge 4026 8313 eller Bent 2241 3609.

I øvrigt havde klubben julekomsammen lørdag den 5. december med terning match, det var rigtig hyggeligt og alle deltagere blev præmieret med Vin præmier. Vinder blev Bent Vestergaard og anden pladsen gik til Knud Brohus. Vores hyggelokale bliver klar til indvielse en gang i januar 2016. Nærmere dato følger til medlemmerne. I januar - februar - marts - april - maj, starter vi en turnerings aften en tirsdag hver måned, hvor tilmelding vil blive obligatorisk, der spilles om vin præmier. Afslutning bliver i juni 2016.

Alle medlemmer ønskes en rigtig god fortsat sæson med hyggelige timer ved vores billardborde



Tune Borgerhus

Lundegårdshgnet 15

4030 Tune

Tlf.: 29 64 95 63

www.tune-borgerhus.dk

Udlejning af lokaler, inkl. service, borde og stole, til din næste fest



Kommende arrangementer:

- 16. februar: Vinsmagning i samarbejde med SuperBrugsen**
- 1. marts: Generalforsamling**
- 11. marts: Countryarrangement**

Kom i gang med en sund livsstil efter jul og nytår

Sundhedsprofil / Sundhedstest
Onsdag d. 20. januar 2016, kl. 13-19

**GRATIS
FOR ALLE**
(også ikke-
medlemmer)

Sundhedsprofilen indeholder bl.a.:

- Konditest – få dit kondital (på kondicykel)
- Smidighed og styrke
- Blodtryksmåling
- Taljemål
- Fedtprocent og BMI
- Muskelmasse
- Basal stofskifte
- Fysisk alder
- Vurdering af din livsstil

(Vi bruger Tanita body composition analyzer)
Det tager ca. 30 min. at lave selve sundhedsprofilen.

Tilmelding: Send en mail til **cbl@tune-if** eller ring **4615 5928**. Først til mølle (du får selvfølgelig en tilbagemelding fra os). Første tid kl. 13.00 og sidste tid kl. 18.30.



Kalender:

- 18. januar – Spændende foredrag med Anne-Mette Amtorp Burchardt
- 20. januar – Sundhedstest – gratis – også for ikke medlemmer
- 26. januar – infomøde – Visiteret Motion

Kom godt i gang med træning i 2016

Motion for seniorer i CBL – start i januar 2016

CBL tilbyder mange hold særligt for seniorer. Træningen på holdene tager hensyn til den enkelte deltagers særlige behov og der er altid 2 instruktører på disse hold.

Tilmelding til alle hold for seniorer: Send en mail: **cbl@tune-if.dk** eller ring til CBL: **4615 5928**.



Visiteret Motion

Motionstilbud til ældre i Tune og omegn i samarbejde med Greve Kommune

Tune IF har et godt samarbejde med Greve Kommune om træning af ældre borgere i kommunen, primært borgere fra Tune-egnen. Borgerne har været yders tilfreds med forløbet og der er generelt sket stor fremgang i deltagernes fysiske formåen – og derudover har de fået nogle nye bekendtskaber.

Der bliver trænet 2 gange om uge – tirsdag og fredag, kl. 10-12 (inkl. kaffepause).

For at komme i betragtning til det næste hold skal du visiteres via Greve Kommune.

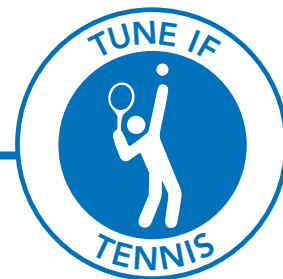
Center for Sundheds og Pleje. Kontakt Anette Olausson på mail: **aol@greve.dk**.

Der er ingen omkostninger forbundet med træningen på holdet.

Informationsmøde afholdes tirsdag d. 26. januar 2016 kl. 10.00. For at deltage i informationsmødet skal CBL eller Anette Olausson kontaktes.

Send evt. en mail til **cbl@tune-if.dk** så viderefremidler vi kontakten til Anette Olausson, Greve Kommune.

Tennis



Tune IF Tennis afholder

Generalforsamling

Mandag d. 8. februar 2016 kl. 19.30

Dagsorden i.h.t. Tune IF's vedtægter.

Forslag skal være formanden i hænde 8 dage før generalforsamlingen.

Der vil være lidt mad efter generalforsamlingen.



Tune Hallernes Cafe- & Selskabslokaler

... også ud af huset



Dagens ret
mandag - torsdag



Vælg mellem 4 retter hver dag

Tlf.: 46 13 84 46 - www.tunehallen.dk/cafeteria



Center for Bedre Livskvalitet Motionscenter

Tlf.: 46 15 59 28 • E-mail: cbl@tune-if.dk



Medlem af Tune IF's andre afdelinger (medlemskab skal forevises ved indmeldelse):

Kontingenter pr. 1. januar 2016

<i>Aldersgrupper</i>	<i>12 måneder</i>	<i>CBL flex månedskontingent</i>
15 - 18 år	kr. 1.600,-	kr. 189,-
19 - 25 år	kr. 1.860,-	kr. 189,-
26 - 64 år	kr. 2.300,-	kr. 259,-
Pensionister	kr. 1.600,-	kr. 189,-

Ikke medlem af Tune IF's andre afdelinger:

<i>Aldersgrupper</i>	<i>12 måneder</i>	<i>CBL flex månedskontingent</i>
15 - 25 år	kr. 2.130,-	kr. 189,-
26 - 64 år	kr. 2.550,-	kr. 259,-
Pensionister	kr. 1.870,-	kr. 189,-

Indmeldelse kr. 150,- / For sen betaling kr. 75,-

Kontingent betalingsterminer helårs:

1. januar	1. april	1. juli	1. oktober
-----------	----------	---------	------------

Kontingent for både flex- og helårskontingent forfalder til betaling 1 måned før kontingentperiodens påbegyndelse.

Ved indmeldelse udenfor de nævnte terminer beregnes forholdsmæssig kontingent frem til nærmeste termin. Dagssatsen oplyses i motionscenteret.

Åbningstider:

Mandag - torsdag: kl. 06.00 - 22.00

Fredag: kl. 06.00 - 20.00 *

Lørdag - søndag: kl. 06.00 - 18.00

* Lukket kl. 16.00 - 17.30 (Junior Fitness)

Indmeldelsestider:

Onsdage: kl. 20.00 - 21.00

Torsdage: kl. 20.00 - 21.00

Eller efter aftale

Medlemskab af Center for Bedre Livskvalitet betyder at du kan deltage i:

Fitness - Puls & Cross Fitness

Spinning

Pilates - Yoga - Effekt

Piloxing - Meditation

Tune Fight - Funktionel Træning

Zumba

Body Pump

Foredrag, samt ernæring og livsstil

Vær opmærksom på, at der løbende kommer nye tiltag, som er med i det betalte kontingent.

Du kan læse mere om CBL på www.tune-if.dk