TUNE IDRÆTSFORENING 1924

KLUBnyt

TUNE IDRÆTSFORENING

52. ÅRGANG | AUGUST 2016 | NR. 7

ROSKILDE FESTIVAL ER GODT OVERSTÅET

Læs mere på side 6

ÆLDRETENNIS FEJREDE 10-ÅRS JUBILÆRUM

Læs mere på side 10

VELKOMMEN TILBAGE TIL TRIM-MEDLEMMER

Læs mere på side 11-12

KLUB nyt
TUNE IDRÆTSFORENING

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

NÆSTE UDGAVE UDKOMMER SEPTEMBER 2016
Lægges på hjemmesiden 31. august
Sidste frist for aflevering af materiale:
15. august 2016

Tune IF's Afdelingsformænd:

Badminton:	René Larsen	23-331054	badminton@tune-if.dk
Billard:	Steen U. Olsen	28-358229	sto@tunenet.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:	53-569680	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:	Michael Olsen	40-118350	michaelolsen1960@gmail.com

Badminton:	René Larsen	23-331054	badminton@tune-if.dk
Billard:	Steen U. Olsen	28-358229	sto@tunenet.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	53-569680	finn@tunehallen.dk
Referent:	Claus Christiansen	46-138346	hedepil@hotmail.com
Sekretær:	Inge Raagaard	46-137611	tune.if@tunenet.dk

Hovedforeningen

informerer

Sommerferie
Jeg håber, at de mange der har holdt sommerferie har haft det rigtig godt, og har samlet mange kræfter til den kommende sæson, og til dem der endnu ikke har brugt ferien, rigtig god ferie.

Der er masser af spændende opgaver der ligger og venter på os alle. Vi skal sikre, at den kendte træning fungerer, og alle medlemmer har en positiv oplevelse men det vigtigste er, at vi alle ser på hvordan vi kan udvikle idrætten i Tune IF, vi skal være med og gerne lidt på forkant, som vi plejer. Vi skal sikre, at vore ledere og trænere har den uddannelse der er nødvendig for at løfte deres del af vor fælles opgave.

Det går godt i Tune IF

Men det betyder ikke, at vi ikke skal udvikle os. Vi vil sammen med Tune Hallen se på muligheder og nye tiltag. ***Har du en ide så send mig en mail edelweis@tune-if.dk. Så kommer den med i dialogen.***

Vi ser på muligheder for flere udendørs aktiviteter med bl.a. en multibane, der kan bruges til flere aktiviteter samtidig, vi har et oplæg med flere muligheder, men det koster mange penge.

Vi ved at interessen for de forskellig aktiviteter skifter, men som flerstrenget forening betyder en nedgang det ene sted som regel en opgang et andet sted, hvis vi er med på det der rør sig.

Nye ideer
Vi har træning i alle afdelinger og udvalg. Vi hjælper de medlemmer der har fået en skade med at komme i gang igen. Vi har hold som visiteret motion, og hold for medlemmer med KOL, hjerte og diabetes problemer. Men vi har måske ikke tænkt nok på forebyggelse, her ligger en væsentlig opgave og venter.

Ældreboliger i Tune
Vi kan konstatere, at økonomiudvalget har sendt sagen om ældre boliger tilbage til social og sundheds udvalget, sagen er pt. ikke klar til at blive besluttet. Jeg forventer, at der kommer et nyt oplæg der indebærer, at vi i Tune får et "Olle Kolle". Det betyder boliger hvortil Tunes borgere kan henvises til. Vi følger udviklingen meget opmærksomt. Der skal lyde en tak for de positive medlemstilbagemeldinger.

Hedeland
Det er med stor interesse jeg læser, at Greve og de andre kommuner der er med i projektet "Hedeland", nu arbejder med nye visioner.

Vision Hedeland tager afsæt i Foranalyse 2016 om potentialet for udvikling af Hedeland. Foranalysen er udarbejdet af Dansk Bygnings Arv, og I/S Hedelands bestyrelse har været inddraget i processen bl.a. i drøftelser om potentialet for Hedelands udvikling.

Visionen er fremkommet i et tværgående administrativt samarbejde mellem de tre interessentkommuner, I/S Hedelands sekretariat, og ekstern konsulentvirksomhed Planværkstedet.

Visionen sætter retning for Hedelands udvikling i perioden 2016-2030. En række fokuspunkter er fremhævet som vigtige afsæt for den videre udvikling, investeringer og prioriteringer.

Som en af de store brugere finder jeg det mærkeligt, at Tune IF som nabo og bruger ikke har været med til at udarbejde visionerne for Hedelands fremtid. Det er meget uheldigt at politikere ikke inddrager brugerne.

Foreninger i Tune
På vor generalforsamling i maj besluttede vi at samle foreningerne i Tune, for at vi i fællesskab kan tale med en stemme over for myndighederne, i sager der vedrører os alle i Tune. Vi har samlet de nødvendige informationer, og går i gang inden for få uger.

Med venlig hilsen
Sven

Fortsat god sommer

Petanque

Baner

Vel hjemkommet fra ferie blev jeg glædeligt overrasket. Vores formand John havde luget og revet alle vores baner. Nye snore var det også blevet til, en fornøjelse at se på for alle medlemmerne.
En stor tak til John for det store arbejde.

Regionalen

Igen under min ferie blev der fejret store triumfer. Regionalholdet var i Torslunde og spille turnering. Det blev til point mod både Amager og Bornholm, det rækker til en foreløbig førsteplads i gruppen.

Tillykke

Den første weekend i juli, fik vi afviklet vores klubmesterskaber. Vinder af single blev Yvonne, på andenpladsen kom Eva, og på tredjepladsen kom John.

Double blev vundet af Susanne og Kurt, på andenpladsen kom Elizabeth og John, og på tredjepladsen kom Joan og Nazif.

Tillykke til jer alle

Kurt

Træningstider:

Søndag	kl. 10-13
Tirsdag	kl. 19-21
Torsdag	kl. 10-13

Vinspil første søndag i måneden.

Har du hørt, det er umuligt
at sælge bolig lige nu?

Så har du talt med de forkerte.

Ring til mig på 46 16 32 30 og lad os få
en snak om boligmarkedet og dine muligheder.

danbolig
SAMARBEJDER MED NORDEA

danbolig Per Johansen BoligCenter Tune A/S
Statsaut. ejendomsmæglere, MDE · Tune Center 12B, 4030 Tune · Tlf. 4616 3230 · tune@danbolig.dk · www.danbolig.dk

ER DIT HJEM SIKRET MOD INDBRUD?
BOOK ET GRATIS SIKKERHEDSTJEK

DET HANDLER OM MERE END VÆRDIER!
Hos Greve Låse & Alarm har vi mere end 30 års erfaring i sikringsbranchen. Vi ved derfor, hvor stor irritation og ærgrelse det kan give, når ting med stor personlig værdi bliver stjålet. Det handler om mere end tab af værdier. Det handler også om din tryghed!

FÅ ET GRATIS SIKKERHEDSTJEK og få gode råd og vejledning om, hvordan du kan beskytte dit hjem og din familie mod ubudne gæster.

Greve Låse & Alarm
Alarm • Overvågning • Sikring

70 22 53 33 info@sikring.dk Sikring.dk

Super Brugsen

DER ER FORSKEL

SuperBrugsen Tune
støtter Tune IF

Åbningstider:
Alle dage kl. 08.00 - 20.00
Tlf.: 46 13 80 01

Tune Hallernes
Cafe- & Selskabslokaler
... også ud af huset

Dagens ret
mandag - torsdag
Vælg mellem 4 retter hver dag

Kim & Linda Andersen
Tlf.: 46 13 84 46
www.tunehallen.dk/cafeteria

Håndbold

Roskilde Festival 2016 godt overstået

Tune Håndbold har igen i år haft boden "Tokyo", og omsætningen har været god på trods af en del regn hen over dagene. Udvalget startede forberedelserne allerede i november, og i februar fik vi ja til at være med igen, da vi i køkkenet havde vist, at vi kunne få økologiprocenten op på 75% – noget som festivalen går meget op i.

Årets første udfordring var at skaffe en ny container, og flytte boden fra den gamle til den nye container, kæmpe tak til alle der gav en hånd med i disse dage.

Da bodens toiletvogn også var fundet, var vi klar til at tage imod kunderne – troede vi, men dankortmaskinerne blev 23 timer forsinkede, og vi mistede en del kunder på forsinkelsen, selvom mange kunne benytte MobilePay. 60 folk knoklede med at tilberede og servere mad fra onsdag til lørdag nat. Det lykkedes udvalget at få økologiprocenten op på 88%, hvilket vi er rigtig stolte af. Næste år er målet 90%.

Igen tusind tak til ALLE, der hjalp undervejs ...

Igen tusind tak til ALLE, der hjalp undervejs, og særlig tak til Ekholm Kød for lån af kølevogn.

Nyt fra Seniorudvalget – og nye formænd for både ungdom og senior

Sæsonen 15/16 sluttede af med Herre Seniors kampe mod Rødby om oprykning til 3. division. Holdet tabte begge kampe og HS forbliver i Kvalifikationsrækken, hvilket er godt.

Brian Roos fortsætter som træner for herrerne.

Dame Senior kæmpede bravt for at forblive i Kvalifikationsrækken, og det lykkedes heldigvis.

Vi har sagt farvel til træner Kristian Bøkman, ny træner er Søren Roslef, der kommer fra TIK, hvor han også har trænet damer. Vi ser frem til et godt samarbejde.

Old Boys fortsætter uændret med Max som træner, og Alex som holdleder.

På Old Girls-siden har der været tilgang af nye spillere, som er faldet godt til på holdet. Nancy er holdleder og gør det godt, selvom det kan have sine udfordringer engang imellem.

Jette Jensen har de sidste to år været formand for seniorudvalget, men skifter nu kasket og på-

Håndbold

tager sig opgaven som formand for ungdomsarbejdet.

Tak til Jette for det store stykke arbejde, hun har udført med seniorerne – og velkommen til Søren Roslef som ny formand for seniorudvalget.

Vi håber, at vi med Jette som ungdomsformand kan få øget fokus på vores ungdomshold og spillere. Vi har i klubben en udfordring med at få nok spillere til vores hold, vi indgår derfor også i en dialog med DHF's konsulent for region øst om netop ungdomsudvikling.

Vi håber at vi kan få vendt udviklingen med faldende medlemmer, til at få styrket vores ungdomshold.

Sæson 2016/17

Træningstiderne er i skrivende stund endnu ikke helt på plads. De vil være at finde på hjemmesiden www.tune-if.dk, så snart de er klar.

TUMLINGEBOLD starter 3/9 – se mere info på hjemmesiden.

Vi glæder os til endnu en sæson med "seriøs håndbold - for sjov" og HUSK, allerede den 23.–25. september går det løs med Hedeboturneringen Spar Nord 2016 for U10-U12-U14-spillere. Sæt kryds i kalenderen, vi får brug for din hjælp.

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte bestyrelsen. Se info på hjemmesiden.

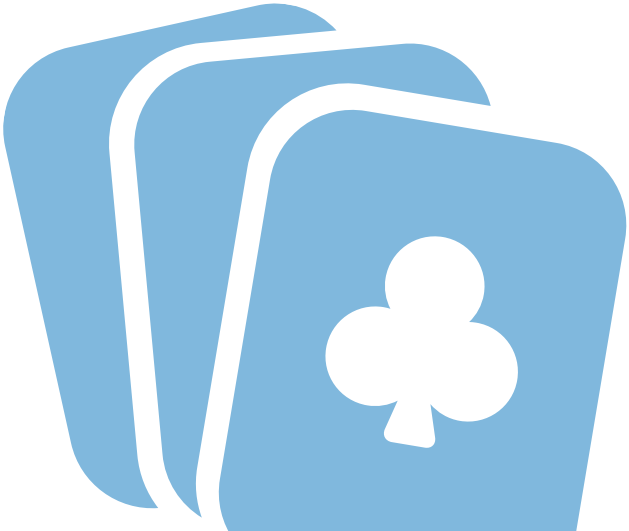
Bestyrelsen

Bridge

Husk "Åbent Hus"

den 24. august kl. 13.30

Se opslag i klubhuset, og på hjemmesiden.



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

Tennis

Onsdag den 29/6 fejrede ældretennis i Tennisafdelingen 10-års jubilæum
Finn Fejrskov er idémanden bag ældretennis, der er p.t. 48 medlemmer, hvoraf de 39 mødte op til jubilæet.

På trods af vejret, der ikke viste sig fra sin bedste side, blev dagens program gennemført. Vi startede med flaghejsning og en lille en, hvorefter der var morgenmad. Formanden overrakte Finn en gave som tak for hans store arbejde gennem årene. Der blev spillet på banerne i næsten tørvejr, og endelig blev der grillet til frokost. Efter frokosten klarede vejret op, og kaffen kunne indtages udendørs.

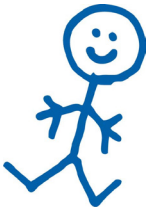
Det var en meget hyggelig dag! Stor tak til alle der hjalp til.

Hilsen Britta

I uge 31 drager 32 fra ældretennis på tur til Krakow. Turen er arrangeret af "Finns Rejsebureau".

DEN SUNDE KROP

RAB-godkendt terapeut inden for:
- Kranio Sakral Terapi
- Massage



Videreuddannet i behandling af led, nerver, de indre organer m.m.:
- Neuro Manipulation
- Visceral Manipulation
- Ledmanipulation

DEN SUNDE KROP
Åkandevej 14
4030 Tune
Tlf.: 51 37 16 33

mail@densundekrop.dk
www.densundekrop.dk

Sydkystens Bedemandsforretning
v/ far & datter

De kan trygt ringe og aftale et møde enten i Deres hjem eller hos os. Vi træffes også aften, weekend og helligdage.

Mariette Jørgensen

Steen Jørgensen

Danske Bedemænd
Organiseret bedemand.
Tilknyttet garantiordning.

Vores afdelinger:
Hundige Strandvej 119
2670 Greve

Karlslunde Strandvej 34
2690 Karlslunde

Tune Center 7E
4030 Tune

www.s-bf.dk

idræt i natten

Fredag den 9. september i Tune Hallerne

Igen i år vil Tune IF slå dørene op, til en aften i sportens tegn...

... Så hvis du vil ha' sved på panden og masser af grin, skal du bare møde op i hallen, Fredag den 9. september kl. 17.30, hvor vi vil starte med en fælles opvarmning i hal 1.

Efter opvarmningen kan du prøve kræfter med Fodbold, Håndbold, Tennis, Bordtennis, Badminton, Gymnastik og Karate.

Tune Sportsrideklub vil igen i år, møde op med heste foran hallen fra kl. 17.00.

- Ingen tilmelding
- Gratis frugt og saft
- Medbring indendørssko
- Forældre og søskende er velkomne
- Skiftende aktiviteter hver halve time

Kl. 21.00 slutter vi af med fælles Zumba for både børn og forældre og derefter siger vi tak for i aften.

– Og husk, hvis du vil slippe for at lave aftensmad, vil cafeteriet være klar med buffet fra kl. 17.00 :-)

Vi glæder os til at se jer!

Tak til vores sponsorer...

Fra kl. 17-20 serverer Cafeteriet:

Buffet: Stegt kylling, Frikadeller,
Honning stegt skinkeculotte, Stegte kartofler
med bacon & løg, Gratineret kartofler,
Cole slaw, Broccolisalat, Tzatziki,
Chokolademousse

Pris pr. person 89,- kr.
Børn under 12 år 49,- kr.

Forudbestilling anbefales, ring på
tlf.: 46 13 84 46.

Trim

Vi håber at vore medlemmer har nydt sommeren, og byder alle velkommen tilbage til Trim´s forskellige aktiviteter.

Særlige aktiviteter i august/september

Mange løbere træner p.t. målrettet mod Copenhagen Half-Maraton, der afvikles den 18. september. Lokalt har vi to aktiviteter, hvor vi håber at se mange af vore medlemmer, nemlig Stafet for Livet den 20.-21. august, og Trim's hyggeaften den 25. august. Se mere nedenfor.

Løb
I august fortsætter vi med anden halvdel af løbekurset for nybegyndere, mens de mere rutinerede tager de længere ture, og deltagerne i CPH-Half fortsætter med deres specielle træningsprogram.

Følg med på facebooksiden Løbeklubben i Tune, men kig også på opslagstavlen, hvor der kommer info om forskellige eksterne løb.

Hedelandsløb
De næste løb er den 7. august og 4. september. Se mere om løbet, distancer, deltagere og tider på www.flongkondi.dk

Smuk Kvindeløb
Der er åbent for tilmelding til Smuk Kvindeløb i Roskilde, som afholdes tirsdag, den 6.september kl.17. HUSK hurtig tilmelding hvis du ønsker en trøje med deltagerårstal. Der er henholdsvis en 5 & 10 km rute. Startsted: På plænen foran Vikingeskibsmuseet. Pris kr. 160.-.

Sidste år deltog nogle powerwalkere, som var meget tilfredse med arrangementet, og de synes det vil være dejligt, hvis nogle flere løbere fra Tune deltager.

Cykel Motion
Efter en vellykket tur til Kongsøre, hvor vejrguderne igen tilsmilede os, så deltagerne fik en god oplevelse, er vi nu tilbage til de faste træningsture tirsdag aften. Turene torsdag kl. 10 har fået pæn tilslutning og fortsætter sæsonen ud.

Se www.tunetrim.dk under Cykel Motion, her kan du tilmelde dig træning torsdag (formiddag og aften) og søndag.

Sidste år deltog nogle powerwalkere, som var meget tilfredse med arrangementet, og de synes det vil være dejligt, hvis nogle flere løbere fra Tune deltager.

Krocket
Søndag den 26. juni blev Tune IF Krocket's årlige Mix-Stævne spillet, Det blev en rigtig god dag for os som arrangør, og en god dag for spillerne med nogle spændende og lige kampe. 20 vindere tog hjem med en flaske god rødvin, sponsoreret af Vognmand Jens Grönross.

Efter lodtrækning blev en flot købmandskurv sponsoreret af SuperBrugsen, og 3 fl. rødvin sponsoreret af Info Revision uddelt.

I juli måned blev par-turnering i region Midt&-Vestsjælland afviklet, hvor Tune IF Krocket deltog med 6 par i 4 forskellige rækker.

Lørdag den 23. juli blev der spillet DM Enkelt-

Trim

mand i Varde. Fra Tune var 4 spillere kvalificeret, og heldigvis i 4 forskellige rækker. Yderligere deltog 3 "træningsmedlemmer" fra Tune ved DM. Se flere oplysninger på www.tunetrim.dk

Stavgang, Powerwalk, Mandags- og onsdagsvandring, Rullehockey og Krocket.
Disse aktiviteter fortsætter deres ugentlige træninger. Se aktuelle tider på www.tunetrim.dk.

Stafet for Livet i Greve
Afholdes den 20.-21. august. Vi har tilmeldt holdet Livet – Tune IF.

Se mere om dette på næste side.

Hyggeaften den 25. august kl. 18.00.
Der er ingen grill ved det nye klubhus, men til gengæld dejlige lyse lokaler, som vil danne rammen om Trim's hyggeaften. Vi sørger for god mad og lidt underholdning med fællessang. Se opslag i klubhuset og på hjemmesiden.

Tilmelding senest den 15. august i klubhuset, eller evt. ved mail til fritz@tunenet.dk.

P.b.v. Fritz

Vandreture

Vi fortsætter sommeren igennem med lange ture hver anden uge.

Onsdag den 3. august:
Skovene ved Hillerød

Torsdag den 18. august:
Sjællandsleden

Den 5.–10. septemper:
Øhavsstien

Nærmere beskrivelse af turene fremgår af de enkelte turinvitationer.
Tilmelding til mailadressen: vandring@tune-if.dk 3 dage før turen.
Spørgsmål rettes til Fritz på tlf. 46139101 / mobil 21292159 eller på anførte mail.

Powerwalkerne deltager flittigt i forskellige løb. Her ses deltagerne før starten til I Form Løbet.

STAFET FOR LIVET

Vi arbejder på højtryk for at lave en god stafet den 20.-21. august.
Du kan stadig nå at komme med på holdet frem til starttidspunktet,
men af praktiske årsager, vil vi gerne have din tilmelding senest 3. august.
Tunes hold hedder: ***Livet – Tune IF.***

Du kan støtte holdet på 3 måder:

1. Som aktiv deltager i Stafetten, pris kr. 100.-.
   Vi forventer, at du kommer på Mosede Fort og går/løber nogle runder for holdet.

2. Du kan donere et beløb til holdet.

3. Du kan købe et lys, pris kr. 50.-.
   Din tekst bliver overført til en lyspose. Lyset tændes og posen sættes op ved lysceremonien lørdag aften.

Støtte til holdet og køb af lys sker også via link nævnt i boksen til højre. Vores hold er nr. 15 blandt holdene i Grevestafetten.

Endelig kan du støtte holdet ved at købe en lyspose, direkte af vore sælgere.

Vi vil være i Tune Centeret de to sidste lørdage inden Stafetten (6. og 13. august). Desuden vil vi sælge lysposer ved forskellige TIF/Trim-arrangementer, og i CBL.

Styregruppen har oprettet facebooksiden:
Stafet for Livet – Tune IF
hvor der også er mulighed for tilmelding,
og hvor du får de seneste nyheder.

Prisen er kr. 100 for voksne og kr. 50 for børn og unge under 18 år.

Du kommer direkte til tilmeldingssiden via dette link: https://www.stafet-forlivet.dk/stafet/greve/tilmeldte-hold/hold/5059

Betaling sker via dankort eller kreditkort.

Kontakt vores holdansvarlige, hvis du vil vide mere: fritz@tunenet.dk, tlf. 21 29 21 59.

Fodboldskole

Endnu engang blev der afholdt Fodboldskole i uge 26 i DBU regi. 80 drenge og piger fik sig en uforglemmelig uge, som optakt til en dejlig lang sommerferie. Godt også at se så mange tilmeldinger fra de omliggende fodboldklubber.

Vejret drillede lidt i år, men så er det jo fantastisk, at vi har muligheden for at benytte hele tre haller, når regn og torden gør det umuligt at være udendørs.

Trænere og assistenter var i år alle "af egen avl" fra Tune, det borger jo for kvaliteten, når unge på 15-20 år bruger en uges sommerferie på at hjælpe, med at få en fodboldskole til at fungere. Det er godt gået.

Vi ses
Søren og Pauli

Tak til jer, og tak til hallens personale der altid er parate til at hjælpe.

CBL

KOM GODT I GANG MED TRÆNING EFTER SOMMERFERIEN PÅ ALLE HOLD

KUN KR. 630,-

Se hele holdoversigten på hjemmesiden – opstart fra uge 32 til uge 50 (ingen træning i uge 42).
Tilmelding og betaling kan ske fra 1. august på www.tune-if.dk, under CBL.
Hvis du har deltaget i holdtræning fra januar til juni, vil du helt automatisk modtage et indbetalingskort for holdtræning fra uge 32 til uge 50.

GRATIS ZUMBA OG FITNESS DANCE & TONING I UGE 32
Gratis for alle! Kom og prøv!
Vi ses i Tune Hallen!

Zumba
Mandag den 8. august, kl. 19.00–20.15

Fitness Dance & Toning
Onsdag den 10. august, kl. 18.45-19.45

Zumba
Torsdag den 11. august, kl. 18.00-18.55

Motion for seniorer i CBL – start i september
CBL tilbyder mange hold, særligt for seniorer. Træningen på holdene tager hensyn til den enkelte deltagers særlige behov, der er altid 2 instruktører på disse hold.

Sjov motion – styrke og balance! Effektiv motion for hele kroppen. Træning 2 gange om ugen.

Holdtræning i motionscentret - "Onsdagsholdet" og "Torsdagsholdet"

Vi har investeret i en ny træningsmaskine, som er velegnet til træning af bryst og bagside-muskulaturen. Spørg vores instruktører hvis du vil have lidt instruktion eller vejledning.

BODYCOMBAT

Fra tirsdag d. 9. august flytter BODYCOMBAT træningen til kl.18.45-19.45, stadig Lundegårdskolen's gymnastiksal.

Husk drikkeflaske, håndklæde og masser af energi.

CBL

Knæhold
Efter sommerferien starter CBL nu 2. knæhold op. Træningstiderne bliver sent eftermiddag og aften så arbejdsramte kan deltage, instruktørerne vil være Anni Bech, Henrik Larsen og Thomas Nielsen

5. + 9. sep.	Infomøder med beskrivelse af hvad gigt er, hvorfor hjælper det at træne når man har slidgigt/artrose
12. sep.	Første knætræning af i alt 16 gange. Der trænes hver mandag fra kl. 18.45–19.45, og hver onsdag fra kl. 17.30-18.30 i Selskabslokalet i Tune Hallerne
2. nov.	Afslutning
Antal	Max. 12 deltagere
Varighed	Ca. 1 time pr. gang + 10 min. opvarmning.
Pris	1.200 kr. Træningen er gratis for medlemmer af CBL
Tilmelding	Kontakt CBL på tlf.: 46 15 59 28 eller mail: cbl@tune-if.dk (først til mølle … max 12 pladser).

Kom og se NFL i CBL

Træn som du plejer eller se med, når de store drenge spiller bold.
Kom og få instruktion i styrketræning!
Med andre ord, kom og brug CBL sammen med ligesindede uden for almindelig åbningstid.
Musikken vil være markant HØJERE end normalt.
Vi kører foreløbigt den 11. september og den 9. oktober kl. 18.30-22.30
Hold øje med de kommende datoer i KLUBnyt, og opslag i CBL.

Instruktør Lasse Wæver

DIN LOKALE EJENDOMSMÆGLER I TUNE
– med landsdækkende fordele
» Klik her og se mere

EDC Poul Erik Bech
Jeannie Palmund · Tune Center 8B · 4030 Tune · 46 13 91 00 · 401@edc.dk

Ring til os for et gratis Salgstjek

Tune Borgerhus

Lundegårdshegnet 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:

7. august:	Jazz i Haven - Sving Cats
29. oktober:	Husets fødselsdag
13. november:	Arrangement med Halfdanskerne
6. december:	Julehyggearrangement

Malermester Leif Kristensen

Lindevej 18
4030 Tune

Mobil: 40 74 72 33

Mail:
malermesterleifkristensen@tunenet.dk

Medlem af garantiordningen

REVISORHUSET

FREMTIDEN LIGGER I BUDGETTET

REVISORHUSET
Registreret revisionsanpartsselskab
Registreret revisor Dorthe Toftebjerg
Hovedgaden 442 - 2640 Hedehusene
Tlf. 46 56 20 87

www.46562087.dk

- Rep. af alle bilmærker
- Opbevaring af dæk
- Suvo undervognsbehandling
- Pladearbejde
- Service
- Klargøring til syn
- Udskiftning af autoruder

TUNE AUTO ApS

v/ Johnny Funk Petersen

Værksted:
Industrihegnet 14,
4030 Tune
Tlf.: 46 13 89 63

Motionscenter

CENTER FOR BEDRE **LIVSKVALITET**

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

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

DELTAG I

Fitness – Puls & Cross
Funktionel & Funktionel Light
Spinning – Zumba
Fitness Dance & Toning
Pilates – Effekt
Meditation - Yoga
BODYPUMP – BODYCOMBAT
Foredrag, samt ernæring og livsstil

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

Aldersgrupper	12 måneder	CBL flex månedskontingent
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:

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

Spinning:

Aldersgrupper	12 måneder	CBL flex månedskontingent
Alle	kr. 1.500,-	kr. 175,-

Indmeldelse kr. 150,-

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. Flex kontingent kræver, at du tilmeldes BetalingService. Se hjemmesiden under Info BS tilmelding.

Åbningstider:

Mandag - torsdag:	kl. 06.00 - 22.00
Fredag:	kl. 06.00 - 20.00 – Lukket kl. 16.00 - 17.30 (Junior Fitness)
Lørdag - søndag:	kl. 06.00 - 18.00
Helligdage	kl. 06.00 - 14.00

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