

Hvem er vi?

Stavgængerne i det Grønne Område

Foreningen kaldes SGO i dagligdagen. Den blev oprettet i 2004. SGO er en forening, der giver nye muligheder til alle. Vi tager hånd om den enkeltes behov f.eks. ved nye hofter, knæ, kronisk syge m.m. og sætter tempo og distance herefter. Stavgymnastik trænes efter systemet RKT Rationel Konditions Træning. Foreningens formål er også at give gode oplevelser i naturen, kombineret med kulturelle oplevelser og socialt samvær. **Læs mere og se videoerne på hjemmesiden:**
www.stavganger.dk.

Stavgang forbedrer både din styrke og kondition.

Stavgang øger din energi og kalorieforbrænding.

Stavgang kan afhjælpe ved fysiske og psykiske skavanker.

Stavgang kan gøres i netop dit tempo.

Her ser du bestyrelsen i SGO

Anette Garsdal	Formand	tlf. 20 63 86 49
Marianne Samuel	Næstformand	tlf. 26 82 08 66
Elisabeth Meldgaard	Bestyrelsesmedlem	tlf. 40 55 06 89
Ulf Schønsted-Madsen	Bestyrelsesmedlem.	tlf. 22 44 88 82
Bent Khanna	Kasserer	tlf. 22 44 17 71
Birthe Khanna	Sekretær	tlf. 27 63 00 56
Birgit Poulsen	Suppleant	

Mail: sgo-garsdal@hotmail.com

Hjemmeside: www.stavganger.dk

Foreningens CVR.Nr. 29236003

Medlemskab: 150 kr. årligt (1.sep. -31.august)

Stavgængerne i det Grønne Område

Adresse: Malmlosevej 99, 2830 Virum

Danske Bank Konto nr. 0455-47 37 19 06 09

Stavgængerne i det Grønne Område

Sæson 2021-2022

Stavgængerne i det Grønne Område

SGO

åndedræt

Gymnastik

Stavgang

samvær

Natur

FORENINGEN DER SÆTTER GANG I DIG

Faste ugentlige stavgangs - grupper

2022

Vi går i flere grupper i forskellige tempi, så alle kan deltage. Vi laver let og effektiv stavgympastik, når vi har gået halvvejs.

Tirsdage kl. 10.00 - 11.15.

Mødested: *Gå ind i Slotsparken*

fra Trænings-og Rehabiliteringscentrets P-plads Lyngby Hovedgade 1.

Gå 100 m fremad til den højre græsplæne.

Ruten: Vi går gennem slotsparken til Fuglevad og hjem igen.

Torsdage kl. 11.00 – ca. 12.15.

Mødested: *Fuglevad Station.*

Ruten: Vi går langs Mølleåen til Brede Park og hjem igen.

Tilmelding nødvendig, ring og hør på **20 63 86 49**.

Vi går kun denne tur ved min.10 tilmeldte.

STAVE KAN LÅNES I FORENINGEN

Arrangementer i året.

17-års FØDSELSDAGS FEST.

Tirsdag 17. august 2021 kl. 10.00 - 12.00. For dig der bare vil høre om os, samt nye og gamle medlemmer. Det er et åbent arrangement på plænen overfor *Trænings-og Rehabiliteringscentrets Lyngby Hovedgade 1* (tidligere Møllebo).

Vi står ved pavillonen, SGO byder på en lille forfriskning og lidt mundgodt. Medlemskab kan tegnes på dagen. Der vil på dagen blive undervist i stavgangs teknik samt stavgympastik.

Julefest torsdag d.9. december 2021 kl. 16.30 - 19.00.

Igen i år skal vi hygge os sammen i den smukt pyntede cafe på Træningscentret cafe Møllehjul. Vi vil synge (måske danse) og hygge til levende musik (klaver og guitar). Eftermiddagen slutter af med en platte og et glas vin.

Mødested: **Cafe Møllehjulet, Lyngby Hovedgade 1A, 2800 Lyngby**

Kun for medlemmer og pårørende. Pris:50 kr. for medl. – øvrige 80 kr.

SGO-generalforsamling afholdes i 1. kvartal på *Trænings-og Rehabiliteringscentrets cafe*. Dato og tid m.m. meddeles senere.

Tirsdage d.25. januar + 22. februar 2022.

Socialt samvær :Stavgangsforeningen byder på 2 stk. smørrebrød til medlemmerne efter stavgang.

En dag sidst i april byder vi foråret velkommen.

Det vil ske med stavgang i Malmmosen og langs Furesøen.

Efter motionen spiser vi en sandwich med et glas vin.

Dato meddeles senere. Mødested: *Aftales ved tilmeldingen.*

Guide tur til Frederiksborg Slotshave i Hillerød

På denne omvisning i slotshaven fortæller guiden de gode historier om haven dengang og nu.

Senere spiser vi sandwich med et glas vin

Dato meddeles senere. Mødested: *Aftales ved tilmeldingen.*

Bernstov Slot , Jægersborg Alle 03, Gentofte

Tag med på denne spændende tur til Bernstov Slot og Slotshave med den gule trævilla – Svenske Villa.

På denne udflugt er der også sandwich med et glas vin.

Dato meddeles senere. Mødested: *Aftales ved tilmeldingen.*

Pris for deltagelse i udflugterne for medl.er 50 kr. pr. gang og øvrige 80 kr., betales på dagen kontant eller Mobilepay.

Mulighed for fælles kørsel fra Træningscentret, der betales 20 kr. for retur til chaufføren.

Folderens indhold er med forbehold.