

Velkommen til sæson 2021/22



Velkommen til en aktiv sæson!

De lokale, frivillige klubber og idrætsforeninger har sammensat denne folder til dig for at skabe et overblik over den kommende sæsons mange muligheder for aktiviteter i lokalområdet.

Vi vil gerne gøre det let tilgængeligt for dig at være aktiv i lokalområdet, og vi skaber gode rammer for socialt samvær. Vi foretrækker forskellige fritidsaktiviteter, så om du vægter motion, konkurrence på topplan, samvær eller naturoplevelser har vi gode tilbud til dig og din familie. Vi har her samlet nogle af lokalsamfundets aktiviteter, så du kan danne dig et overblik:

HOT Lokalråd
Impocurl Minifitness
KFUM spejderne
Lundebakke Gymnastikforening
Næstved Bordtennis Klub
Toksværd Badminton Klub
Toksværd Banko a 1999
Toksværd Hallen
Toksværd Olstrup Fodbold

Vi glæder os til at byde dig velkommen. På gensyn i et aktivt lokalsamfund – det er vigtigt for os alle, at Toksværd og Holme-Olstrup dyrkes igennem samvær og fælles fritidsinteresser!

Støt Holme-Olstrup Forsamlingshus

– vi er her for dig!

Se mere på Facebook/Holme-Olstrup Forsamlingshus

Kontaktinfo: gla@gjel.dk

PRAKTISK INFO

ADRESSE:

Toksværd Bygade 43A
4684 Holmegaard

PARKERING/INDGANG:

Ad Klokkergårdsvej.

ÅBNINGSTIDER:

Alle ugens dage kl. 6-22.
(Børn u/16 år kun ifølge med
en voksen).

MEDLEMSKAB:

Medlemskabet er personligt, og
må ikke overdrages til andre.

PRISER:

Pr. mdr. kr. 149,-
For 6 mdr. kr. 799,-
For 12 mdr. kr. 1.499,-
Oprettelse kr. 150,-

BETALING:

Skal ske d. 1. i hver måned til
vores konto i Nordea:
2524 4393121802.

IND-/UDMELDelse:

Mail: impocurl@gmail.com
Efter aftale eller personligt
fremmøde hos:
Impocurl ApS
Søledsvej 8C
4684 Holmegaard
(Tirsdag og onsdag kl. 9-15,
torsdag kl. 9-17)

IMPOCURL

Mini Fitness

VELKOMMEN

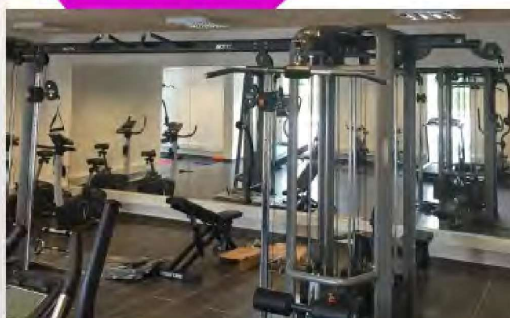
Vi byder dig velkommen til Impocurl Mini Fitness
Center, og håber, du får stor glæde af dit
medlemskab.

Hvis du ønsker information og gennemgang af de
enkelte maskiner, kan du kontakte Impocurl ApS
på tlf. 5572 7050.

Dokumentation for medlemskab skal
medbringes ved hver træning, og
forevises ved forlangende.

Tænk på din næste...
HUSK altid at aførre maskiner
efter brug med fremsat væske
og klude.

GOD
FORNØJELSE



Toksværd Olstrup Fodbold

TOF er en sammenlægning af de to tidligere klubber Toksværd GI og Holme Olstrup GI.

Vi bestræber os på at tilbyde fodbold til børn og voksne.



Husk at "synes godt om"
Toksværd Olstrup Fodbold
på Facebook.



TOKSVÆRD BANKO a 1999



**Der
spilles
hver
torsdag
i Toksværd
Samlingshus**

**DØRENE
ÅBNES
KL. 17.00**

**DER KAN KØBES
MAD OG DRIK-
KEVARER**

Hvordan får man tre små nydelige
ældre damer til at råbe
Fuck?"

Man får en fjerde lille
nydelig gammel dame
til at råbe
Banko!"



Din lokale låsesmed



Stor 400 m2 sikringsbutik i Næstved.
Vi bor begge lokalt i Toksværd og Sørup.
Døgnvagt 24/7
Butik åbent 8-16 fredag 8-15.30

Besøg os på
Merkurvej 6
4700 Næstved
70227206
Salg@lavpris-laase.dk

Lavpris-Laase.dk
KVALITET TIL LAVPRIS

Lundebakke Gymnastikforening informerer:

Vidste du at...



Bowls er et sjovt og hyggeligt spil, hvor man triller med asymmetrisk vægtede kugler på et filttæppe. Reglerne er simple, og alle kan være med.

Q'erne er et opvisningshold, som via kondition, smidighed, balance og styrke fremtryller rytmiske serier til alsidig musik.



Ældre motion styrker muskler og led med både stående, siddende og liggende øvelser for alle, der er kommet i den modne alder.

Just Gym Dance er en sjov, men udfordrende måde at dyrke fitness på med ekstra fokus på mormor-arme, balder og lår.



Kom og vær med

Sæsonstart uge 37

Holdover

Holdnavn	Alder	Tid	Sted
Gulvfræserne med vedhæng	0-2 år	Mandag 16.30 – 17.30	Holme-Olstru
Krudtugler med forældre	3-5 år	Tirsdag 16.30 – 17.30	Holme-Olstru
Dansemusene	6-8 år	Onsdag 16.30 – 17.15	Toksværd Gy
Stjernemix	4-6 år	Torsdag 17.00 – 18.00	Holme-Olstru
Five-a-side børn	2.-6. klasse	Mandag 16.40 – 17.35	Toksværd Ha
Springspirer	0.-9. klasse	Onsdag 16.15 – 17.30	Toksværd Ha
LB Juniormix	8-18 år	Onsdag 17.10 – 18.55	Toksværd Ha
Motorik	Børn	Torsdag 16.00 – 17.00	Holme-Olstru
Jumping Fitness tirsdag	Unge/Voksne	Tirsdag 18.30 – 19.30	Toksværd Gy
Jumping Fitness onsdag	Unge/Voksne	Onsdag 19.30 - 20.30	Toksværd Gy
Jumping Fitness torsdag	Unge/Voksne	Torsdag 18.00 – 19.00	Toksværd Gy
Just Gym Dance*	Unge/Voksne	Onsdag 19.15 – 20.15	Holme-Olstru
Motionsboksning *	Unge/Voksne	Torsdag 19.30 – 20.45	Toksværd Ha
Five-a-side *	Unge/Voksne	Torsdag 18.30 – 19.30	Toksværd Ha
Ballroom *	Unge/Voksne	Tirsdag 17.30 – 18.30	Toksværd Gy
Q'erne	Voksne fra 25	Mandag 18.30 – 20.00	Holme-Olstru
Yoga M/K	Voksne	Onsdag 17.50 – 19.05	Holme-Olstru
Jumping Super Begyndere	Voksne	Onsdag 18.00 – 19.00	Toksværd Gy
Formiddagsyoga	Voksne	Torsdag 10.00 – 11.15	Holme-Olstru
Ældre motion *	Senior	Tirsdag 16.00 – 17.00	Toksværd Kl
Bowls *	Senior	Tirsdag 9.30 – 11.30	Toksværd Ha
Hold hjernen frisk *	Senior	Onsdag 16.30 – 17.30	Holme-Olstru

*-Hold = Flexibel løsning (1000,- i medlemskab) Yderligere oplysning

ersigt - gymnastik



	Instruktør	Bemærkning
up Gymnastiksal	Dennis	Med forældre
up Gymnastiksal	Karen, Jesper	Med forældre
/mnastiksal	Mille, Malte	
up Gymnastiksal	Anne, Gitte, Karen, Jonathan, Signe	
allen	Bertram, Jackie	
allen	Fie, Mie, Emma, Caroline	
allen	Sofie, Karin, Fie, Helle Jo	Spring og rytme
up Gymnastiksal	Anne	Sæson 12/8-21 til 16/6-22
/mnastiksal	Kinga	Fra 15 år
/mnastiksal	Sara	Fra 15 år
/mnastiksal	Kinga	Fra 15 år
up Gymnastiksal	Sussi	
allen	Maria	
allen	Jackie	
/mnastiksal	Dorthe	
up Gymnastiksal	Pia	
up Gymnastiksal	Sanne	
/mnastiksal	Dorthe	
up Gymnastiksal	Sanne	
ubhus	Stefanie	
allen	Iver	
up Gymnastiksal	Gitte	
er og tilmelding på lundebakkegf.dk		

Lundebakke Gymnastikforening informerer:

Vidste du at...



Jumping Fitness nu findes i flere versioner.

Et hold for begyndere med Sara.

Et hold for kvinder/mænd med Dorthe.

To hold fyldt med tempo sammen med Kinga

Five-a-side er super sjov håndbold for alle. Der er fuld fart på, men uden fysisk kontakt. Hold både for børn og voksne.



Yoga M/K er både for mænd og kvinder (evt. par), der vil have ekstra smidighed ind i kroppen.

Ballroom er en sjov og udfordrende dans uden en partner til god musik.

Der danses, til der er sved på panden.



Kom og vær med



§ 1 Lokalrådets formål er at virke for områdets særlige interesser, som bindeled imellem offentlige myndigheder og borgerne. Formålet er endvidere at skabe det bredest mulige samarbejde om løsning af lokale opgaver.

Lokalrådet tager problemer op af almen karakter, rejst af en eller flere borgere i området.

§ 2 Lokalrådet har sit virke i området omkring Holme-Olstrup og Toksværd, dvs. også i de små landsbyer omkring.

Sådan står der i vedtægterne – og det betyder, at man som borger i området automatisk hører under HOT Lokalråd – og ikke behøver at melde sig ind.

Lokalrådet bliver hørt af kommunen i spørgsmål som fx trafik, miljø, turisme, lokalplaner og kultur. Derfor har lokalrådet oprettet foreløbig 6 ad-hoc/ interessegrupper, som bliver aktive, hvis der kommer spørgsmål vedrørende nedenstående punkter. Her kan alle kan melde sig ind og deltage i arbejdet. Det er:

1. Veje, transport, trafik, lokalplaner.
2. Bosætning, byudvikling, erhverv.
3. Energi, forsyning, miljø.
4. Familie, børn, ældre, sundhed.
5. Foreninger, fritid, fonde.
6. Fælles arrangementer – fx til jul, påske, fastelavn.

Alle lokalrådene under Næstved Kommune råder over en pulje på kr. 150.000,-, som alle via deres eget lokalråd kan søge. Det, man søger til, skal være offentligt tilgængeligt og "løfte aktivitetsniveauet i lokalområdet".

Lokalrådet udsender en nyhedsmail 4-6 gange om året, som alle kan abonnere på. Tilmelding via hjemmesiden www.maerkhot.dk.

MF maskinservice

Reparation og salg af:

- ✓ Have- og parkmaskiner
- ✓ Gaffeltruck og stablere
- ✓ Entreprenørmaskiner
- ✓ Gulvvaskemaskiner
- ✓ El-scootere
- ✓ Trailere
- ✓ ATV

Salg af
alle typer
flaskegas

**GRATIS AFHENTNING
OG LEVERING
PÅ HELE SYDSJÆLLAND**

Vi samler på tilfredse kunder...

Autoriseret
forhandler af:



HONDA



KLIPPO

MULTI ONE

STIHL

Koglevej 2
4760 Vordingborg
Tlf. 55 37 45 50



www.mf-maskinservice.dk

Åbningstider:
Man-fre 7.30-16.00
Lørdag 9.00-12.00

Ønsker du at bevare et stærkt foreningsliv i Toksværd,
hvor der både er plads til holdidrætten og til den enkelte?

Så støt op om Toksværd Hallen, som stadig er områdets egen hal og en vigtig brik i vores lokalsamfunds fritidsliv. Økonomisk uafhængig af Næstved Kommune og derfor, i højere grad end mange andre steder, i stand til at være en fleksibel og støttende enhed i det lokale foreningsliv.

Men for at bevare og fastholde denne frihed, er der behov for mange frivillige hænder

Så derfor - Bliv medlem af hallen - vi har brug for dig!

Der skal bruges mange frivillige hænder til at få dagligdagen til at fungere for områdets idrætsudøvere - unge som gamle, som vi alle ønsker at beholde i vores eget nærområde, da det er en vigtig del af vores lokalsamfunds identitet.

Du bestemmer selv i hvor høj grad, du ønsker at involvere dig:

- passivt betalende medlem,
- hjælpe til med praktiske opgaver (vedligeholdelse, åbne- og lukkevagt, arrangementer),
- eventuel blive medlem af bestyrelsen,
- eller være idéskabende og kreativ i forhold til ny aktiviteter i hallen

Nye hænder og kræfter er nødvendige for også i fremtiden at bevare vores uafhængighed, hvor vi i høj grad kan bestemme selv, uden støtte og indblanding fra Næstved kommune.

Besøg vores hjemmeside for yderligere information og læs historien om, hvordan ildsjæle, ad frivillighedens vej, har skabt vores dejlige hal til gavn og glæde for brugere i alle aldre.

www.toksvaerdhallen.dk

Personligt medlemskab koster 100 kr. pr. år pr. medlem, som kan betales på Mobile Pay 82430 eller indbetales på hallens konto i Sparekassen Sjælland: 6070 2086764. Husk at opgive navn, adresse og e-mail.

Håber at høre fra dig.

Med venlig hilsen

Toksværd Hallens bestyrelse

v/ Gerner Hansen



Næstved Bordtennis

OPSTART UGE 33



Se træningstider tider på:
Naestved-bordtennis.dk



Vi træner i Mærk Næstved Hallen, Toksværd Bygade 43.

For nærmere info, kontakt Søren Lund på tlf. 21143361



Toksværd Badminton Klub

SÆSONPLAN 2021-22

Det er både sundt og sjovt at spille Badminton

Grundet Corona har vi fravalgt at søge hjælpepakker, og for at undgå administration tilbagebetaler vi ikke kontingent, men yder i stedet rabat i forbindelse med gentegning af medlemskategorier. Lej derfor en bane eller deltag i fællestrening hos Toksværd Badminton.

Baneleje koster 1700 kr. **rabat 600 kr.** – Søndagsbaner koster 900 kr. **rabat 300 kr.**
Fællestrening koster 900 kr. **rabat 300 kr.** – Ældrebadminton 350 kr. **rabat 100 kr.**
Ungdom 550 kr. **rabat 200 kr.**

Rabatten er til dem som havde betalt kontingent i sæson 2020/21

VI HAR FØLGENDE TIDER:

Mandage fra 17.40 til 19.20	Baneudlejning
Mandage fra 19.20 til 22.40	Motionist Fællestrening
Tirsdage fra 16.50 til 18.30	Ungdomstræning
Tirsdage fra 18.30 til 20.10	Baneudlejning
Tirsdage fra 20.10 til 22.40	Motionist Fællestrening Holdkampe
Onsdage fra 13.00 til 15.00	Ældrebadminton
Onsdage fra 19.00 til 22.40	Baneudlejning
Torsdage fra 16.50 til 18.30	Ungdomstræning
Søndage fra 09.50 til 10.40	Baneudlejning

Sæsonen starter mandag den 23. august og slutter den 30. april

Ungdom starter den 2. september og slutter den 31. marts

Ældrebadminton starter den 15. september og slutter den 30. april

Besøg klubbens Hjemmeside www.toksværdbadminton.dk

Mød også klubben på Facebook Toksværd Badminton

Eller tag kontakt til Torben Frank

torben.frank@stofanet.dk

26 23 34 13



KFUM – Spejderne i Toksværd



Vi kan tilbyde masser af udeliv, samarbejde, spejderarbejde, samvær, lejrture m.m. fra 3 år og op.



Find og læs mere på Facebook: KFUM-spejderne i Toksværd

GLArmester Sørensen

Aut. glarmesterarbejde udføres ☺ Løser dine problemer hurtigt og effektivt

www.glarmester-sorensen.dk ☺ Postrækken 9B, 4684 Holmegaard

