

Forår 2018

Indholdsfortegnelse, instruktørpåsætning og **AFLYSNINGER**

**Grundtræning (gymnastik), boldspil og fælles hygge*

| | |
|------------------------------------|--------|
| *Agri Nord Idrætscenter | side 3 |
| *Gigantium | side 2 |
| *Gistrup, Hal 2 | side 2 |
| *Svenstrup Skolehal /Højvanghallen | side 2 |
| *Idrætshallen, Østre Allé | side 2 |
| *Klarup Hallen, | side 2 |
| *Nørresundby Idrætscenter | side 2 |
| *Vodskov Kultur- og Idrætscenter | side 2 |

Øvrige tilbud

| | |
|--|--------|
| Badminton: Agri Nord, Idrætshallen Østre Alle, Klarup Hallen og Nørresundby Idrætscenter | side 3 |
| Bedsteforældre og Børnebørn (Spring og Leg) | side 5 |
| Bowling | side 4 |
| Cirkeltræning - uden maskiner | side 3 |
| Dans: Fitnessdans, Nordkraft, Linedance, Agri Nord Rytmask Aerobic, Nordkraft | side 6 |
| Funktionel Fitness | side 3 |
| Gymnastik , Liselund, Vodskov | side 6 |
| Morgengymnastik , OMNI-huset, Filstedvej 10B NYT | side 3 |
| Kortspil: Bridge, Skak, Whist | side 4 |
| Motionsløb og Travetur | side 5 |
| Musik & Sang: Rørbandet og Rørsangerne | side 6 |
| Pilates , Nordkraft, Vodskov, Aalborg Stadion | side 7 |
| Ryg-Trim , Nørresundby Idrætscenter og Vodskov | side 6 |
| Rigtige Mænd (fort.) + NYE Rigtige Mænd (ledige pl.) | side 4 |
| Styrk kroppens muskler m/Store Bolde i Klarup Hallen | side 6 |
| Styrketræning Ny Kærvej og Stigsborg Brygge | side 5 |
| Stavgang | side 8 |
| Store bolde, Nordkraft (ledige pladser) | side 6 |
| Vandgymnastik Gigantium og Nørresundby Idrætscenter | side 7 |
| Volleyball + Volleyball *hoptimisterne* | side 5 |
| Yoga i Nordkraft og Vodskov | side 8 |
| Kontingent | side 8 |

FERIE: Forår 2018: Uge 8 og uge 13

Første uge indendørs - forår 2018 er uge 1

Sidste uge indendørs - forår 2018 er uge 15

Udendørssæson er maj, juni og august

Indendørs aktiviteter er 13 uger før jul og 13 uger efter jul

Gigantium, Willy Brandts Vej 31

Torsdag kl. 12 - 13.30

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Torsdag den 11. januar Motion aflyst - Gigantium har andet arrangement i hallen

Torsdag den 8. februar Motion aflyst - Gigantium har andet arrangement i hallen

Torsdag den 15. februar Motion aflyst - Gigantium har andet arrangement i hallen

Torsdag den 15. marts Motion aflyst - Gigantium har andet arrangement i hallen

Gistrup Skole Hal 2, Hadsundvej 407

Tirsdag kl. 9.30 - 11.00

Instruktør: Jan Bonde

Idrætshallen, Østre Allé 87

Tirsdag kl. 8.30 - 10

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Instruktør medvirker hele forløbet, (forsat mulighed for volleyball og badminton).

Idrætshallen, Østre Allé 87

Torsdag kl. 9.30 - 11

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Torsdag d. 1. februar kl. 11.15.

Knud Johansen fortæller om renæssance byen i Aalborg i området fra Slottet til klosteret på C.W. Opels Plads.

Torsdag d. 1. marts kl. 11.15.

Tove Petersen fortæller om 6 uger i Guatemala sammen med Else Asp Poulsen.

Torsdag d. 5. april kl. 11.30. Besøg på sejlskibet Loa og værftet, Nordre Havnegade 6 i Nørresundby. Der er parkeringspladser ved værftet. Bedst at køre ind fra Engvej.

Der serveres kaffe på værftet efter rundturen. Max 50 gæster, der bliver delt op i to hold. Pris kr. 10

Klarup Hallen, Hellasvej 17

Onsdag kl. 10.30 - 12

Instruktør: Jan Bonde

Onsdag den 7. marts Motionen aflyst - der henvises til foreningens generalforsamling

Onsdag den 21. marts Motionen er aflyst - skolen skal selv bruge hallen

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

Mandag kl. 11.15 - 12.45

Instruktør: Sonja Jensen

Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Brorsonsvej 3

Mandag kl. 10 - 11.30

Instruktør: Lene Holm Mortensen

Motion med gymnastik, volleyball

Badminton er også en mulighed i ovennævnte tidspunkt.

Svenstrup Skolehal, Svenstrup Skolevej 23 (januar til april 2018)

Tirsdag kl. 10.30 - 12

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Tirsdag kl. 10 - 11.30

Instruktør: Ingelise Back

Torsdag kl. 10 - 11.30

Instruktør: Ingelise Back

Tirsdag 9. januar Motion aflyst - Arrangement i hallen

Torsdag 18. januar Motion aflyst - Arrangement i hallen

Badminton

Fælles for alle badmintonhold: Ketsjer og bolde medbringes.

Det er ikke nødvendigt at have en makker – holdene mikses på træningsdagen.

Idrætshallen, Østre Allé 87

Tirsdag kl. 8.30 - 10 evt. kombineret med opvarmning på motionsholdet -

Torsdag kl. 11 - 12 Desværre p.t. ingen ledige pladser

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10 - 11 og kl. 11 - 12 Desværre p.t. ingen ledige pladser

Onsdag den 10. januar Træningen er aflyst - Arrangement i hallen

Onsdag den 7. marts Træningen aflyst - der henvises til foreningens generalforsamling

Aalborg Stadion, Hal 2

Ledige pladser

Onsdag kl. 10.30 - 11.30

Onsdag den 14. februar 2018 Badminton aflyst p.g.a. fodboldkamp

Klarup Hallen, Hellasvej 17

Ledige pladser

Mandag kl. 9.50 - 10.35

Bemærk: Styrke af kroppens kernemuskler i hallen samtidig

Funktionel Fitness, Vesterkærets Skole, Gymnastiksal, Sal 2, Skydebanevej 1

Ledige pladser

Torsdag kl. 16.30 - 17.45

Instruktør: Martin Jensen / Steffen Jensen

Kroppens muskler skal stabilisere vores krop på den mest optimale måde - både statisk og dynamisk.

Funktionel Fitness træner frem mod en stærk og sund krop, som bibeholder høj funktionalitet.

Rekvisitter er bl.a. kettlebells, elastikker, ribber, bom, bænke og egen kropsvægt.

Cirkeltræning, Stolpedalsskolen, Drengenes gymnastiksal, Stolpedalsvej 2 Ledige pladser

Mandag kl. 16.30 - 17.45

Instruktør: Martin Jensen / Steffen Jensen

* Varieret træning * Træner kropskontrol * Funktionel træning * Sjov muskeltræning

Rekvisitter er elastikker, sjippetov, egen kropsvægt og salens 'redskaber'

Morgengymnastik i OMNIHUSET, Filstedvej 10B **NYT NYT**

Onsdag kl. 9 - 10

Instruktør Eva Christensen

Onsdag den 7. marts Træningen aflyst - - der henvises til foreningens generalforsamling samme dag

Timen starter til dejlige rytmer, simple øvelser som får pulsen op og styrker kroppen

Stabilitetsøvelser og balance med fokus på at styrke musklerne omkring rygsøjlen fra hofterne op til skulderen,

Timen afsluttes med afspænding.

ALLE kan være med uanset træningsniveau og 3 erfaring

Bridge, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Mandag kl. 13 - 16

Tovholdere: Anni Guldborg / Ebbe Tarber

Skak, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Torsdag kl. 9 - 12

Tovholder: Niels Thomsen

Whist, Foreningshuset, Ny Kærvej 2 A

Onsdag kl. 13 - 16

Tovholder: Henrik Knudsen

Bowling, Løvvang Bowlingcenter, Løvbakken 8

Tirsdag kl. 14.30 - 15.30

Tovholder: Ebbe Nielsen (4271 3154)

Bowling slutter i uge 20/2018.

Følger ikke foreningens normale ferieprogram

Rigtige Mænd Hold 1

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Mandag og torsdag kl. 9 - 10.15 - Styrketræning & Indendørs cykling.

Rigtige Mænd Hold 2 - Ledige pladser

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Tirsdag og fredag kl. 10 - 11.15 - Styrketræning & Indendørs cykling

For begge hold gælder det, at der i løbet af sæsonen tilrettelægges nogle 'ekstra' arrangementer, f.eks.

Kulturelle, træningsrelaterede, diverse test og målinger, foredrag af faglig værdi for træningen.

Der vil efter endt træning hver gang være afsat tid til fælles afslutning med kaffe / informationer m.v.

Styrketræning i Motionsrummet, Foreningshuset Ny Kærvej 2 A

Træning i motionsrummene er på eget ansvar - der er ikke idrætsfagligt personale til stede.

Åbent: mandag – torsdag kl. 8 - 14 samt morgen og eftermiddagstimer, hvis der er frivillige 'Brik'-ansvarlige, jfr. nedenstående skema - se hjemmesiden og opslag i Foreningshuset

| | | | | | |
|----------|-------|--------------|--------------|-----------|--------|
| Mandag: | kl. 8 | Undervisning | kl. 10 | kl. 11 | kl. 12 |
| Tirsdag: | kl. 8 | Undervisning | Undervisning | | |
| Onsdag: | | kl. 9 | kl. 10 | kl. 11 | |
| Torsdag | kl. 8 | Undervisning | kl. 10.15 | kl. 11.15 | |
| Fredag: | kl. 8 | kl. 9 | Undervisning | kl. 11.15 | |

Frivillige 'brik'- ansvarlige åbner og lukker lokalet. Træningstid: 1 time . Gode omklædnings- og badeforhold
Der er lokaler til rådighed til kaffehygge, såfremt der er tid og lyst til det.

Styrketræning i Motionsrummet, Stigsborg Brygge 5 - By- og Landskabsforvaltningen

Tirsdag og Torsdag kl. 9 - 11

Indgang højre side af bygningen/kælder

Tovholdere: John Hansen (2172 9074) og Ib Sørensen (2481 3542)

Et mindre lokale er disponibelt til kaffehygge / Gode omklædnings- og badeforhold

Ved indmeldelse bestilles et personligt nøglekort til hvert enkelt medlem

Travetur Mødested Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Hver mandag kl. 10 - 12

Hold 1 - turen går i rask tempo, og der tilbagelægges 9 -10 km.

Hold 2 - turen er i mere moderat tempo, og der tilbagelægges ca. 7 km.

Sidste mandag i måneden har traveholdet et andet mødested - følg med på www.seniorsport.dk

Motionsløb, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

HELE ÅRET - Tirsdag og torsdag kl. 9

Ruterne er niveaudelt og tilrettelagt af løbsguider. Tempoet individuelt - både for begyndere og øvede.

Bedsteforældre/Børnebørn *Spring og leg* for børnebørn i 'børnehavealder' og deres bedsteforældre

Aalborg Stadion, Hal 3 (indkørsel fra Annebergvej)

Onsdag kl. 14.30 - 15.30

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Volleyball, Vester Mariendal Skole (Gymnastiksal) Stjernevej 1 - 5

Onsdag kl. 17 - 18.30

Tovholder: Claus Meyer

Volleyball *Hoptimisterne* M/K, Aalborg Stadion, Hal 2, Harald Jensensvej 7-9

Tovholder: Lone Kjær Nielsen

Mandag kl. 14 - 15

Plads til flere, der ønsker at have en sjov mandag eftermiddag i godt selskab !

Mandag den 5. marts Volleyball aflyst p.g.a. fodboldkamp

Musikgruppen Rørbandet, Foreningshuset Ny Kærvej 2 A

Tirsdag kl. 14 - 16

Kontaktperson: Niels Aarrebo Møller (6161 3483)

Sangkoret Rørsangerne, Aktivitetshuset, Sjællandsgade 26

Torsdag kl. 13.15 - 15.15

Dirigent: Jens Eric Strudsholm

Søndag den 25. marts **FORÅRES SANGCAFE - kl. 13 - 16**

Torsdag 5. april **Sidste øvedag i denne sæson**

Linedance, Agri Nord Idrætscenter Hobrovej 437

Ledige Pladser

Onsdag kl. 10 - 12 inkl. kaffepause

Instruktør: Ivan Bjærge

Onsdag den 10. januar **Dansen er aflyst - Arrangement i hallen**

Onsdag den 7. marts **Dansen aflyst - der henvises til foreningens generalforsamling**

Fitnessdans, Nordkraft, Body Mind lokalet - på niveau 3

Ledige Pladser

Tirsdag kl. 11 - 12

Instruktør: Studerende fra AAU

En træningsform der hitter, dans til god musik - med sved på panden.

Rytmask Aerobic, Nordkraft, Body Mind lokalet - på niveau 3

Ledige Pladser

Tirsdag 13.30 - 14.30

Instruktør: Eva Christensen

Tilbage til den tid, hvor Jane Fonda bevægede hele verden til rytmiske toner

Ryg-Trim Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

Ledige pladser

Onsdag kl. 11.15 - 12.15

Instruktør: Lisbeth Mikkelsen

Træning af indre og ydre ryg- og mavemuskler.

2018: Træningen starter først i uge 2 (10/1) - aflyst i uge 1

Ryg Trim, Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Stemningssale, Brorsonsvej 3 **Ledige pladser**

Tirsdag kl. 9.30 - 10.30

Instruktør: Lisbeth Mikkelsen

Træning af indre og ydre ryg- og mavemuskler.

Gymnastik, Liselund Aktivitetscenter, Hüttel Sørensens Vej 61 - 85

Ledige pladser

Mandag 9.30 - 10.30

Instruktør Lisbeth Mikkelsen

En god grundtræning af hele kroppen til dejlige rytmer

Styrk kroppens kernemuskler Klarup Hallen, Hellasvej 17

Ledige pladser

Mandag kl. 9.50 - 10.35

Instruktør: Jan Bonde

Intensiv træning og brug af forskellige rekvisitter. **Der trænes bl.a. med STORE træningsbolde**

Kyndig vejledning af instruktør. Efterfølgende 15 min. udstrækning i tilstødende lokaler

Bemærk: Badminton i hallen samtidig

Træning med STORE bolde, Nordkraft, Body Mind Lokalet - på niveau 3 **Ledige pladser**

Onsdag kl. 12.05 - 13.05

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Boldtræning er med til at styrke ryggen og balancen. Træningen er muskelopbyggende for hele kroppen. Der bruges rekvisitter som både store og små bolde, suppleret med funktionelle øvelser.

Pilates følgende steder:

Pilates, Nordkraft - Body Mind lokalet - ligger på niveau 3
Tirsdag kl. 12.15 - 13.15

Instruktør: Britta Poulsen

Pilates, Stemningsalen, Vodskov Kultur- og Idrætscenter
Mandag kl. 8.45 - 9.45

Instruktør: Lene Holm Mortensen

Pilates, Aalborg Stadion, Hal 2, indkørsel fra Harald Jensens Vej
Onsdag kl. 9.30 - 10.30

Instruktør: Lene Holm Mortensen

Husk på alle pilateshold skal medbringe liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pølle/pude

Vandgymnastik i både Nørresundby Idrætscenter og Gigantium,

Svømmeland, Nørresundby Idrætscenter

Mandag kl. 13 (Hold 1) og mandag kl. 13.45 (Hold 2) samt onsdag kl. 13 *) Instruktør: Jan Bonde

For alle hold i Nørresundby Idrætscenter (Svømmeland) gælder det, at den enkelte på første fremmødedag henter armbånd i billetskranken. Armbåndet giver adgang til svømmehal + skabe hele sæsonen.

Gigantium, Willy Brandts Vej 31 *) Instruktør: Ansat i Gigantium

Onsdag kl. 9 (Hold 1) og kl. 9.45 (Hold 2) - man kan kun deltage på det hold, man er tilmeldt.

For begge hold i Gigantium gælder det, at den enkelte på første fremmødedag betaler kr. 50,- i depositum for at få udleveret et armbånd. Det er Svømmehallens billetskranke, der administrerer dette.

Armbåndet giver adgang til svømmehal + skabe hele sæsonen. Penge retur ved aflevering af armbånd.

**) I den kommende sæson har Aalborg SeniorSport indgået et samarbejde med svømmehallen i Gigantium omkring instruktør, hvilket betyder, at undervisningen vil blive varetaget af en instruktør, der er ansat i Gigantium.*

I Gigantium vil de 2 hold i den fremtidig sæson have 2 forskellige farver på deres armbånd, sådan det er overskueligt, hvilket hold man er tilmeldt og har adgang til at deltage på.

I Nørresundby Idrætscenter (Svømmeland) er instruktøren - efter aftale med Svømmeland - ansat af Aalborg SeniorSport.

I begge svømmehaller er tilbuddet hver gang indregnet adgang i 2 timer (inkl. omklædning før gymnastikken)

I begge svømmehaller tilbydes vore medlemmer at købe tillægsbillet til Aqua Relax/Wellness til 20,- kr. pr. gang. Denne billet giver udvidet adgang til forskellige relax arealer og samtidig udvidet adgangstid.

Det tilstræbes, at vi på alle vore hold har nogle frivillige omklædningsvagter, der vil sørge for, at forskelligt materiale fra foreningen bliver lagt frem i omklædningsrummet, herunder medlemsbladet.

Det er medlemmernes eget ansvar at opsøge disse informationer i omklædningsrummet.

Stavgang

Stavlederne /tovholdere står nævnt under de enkelte hold 1½ times træning/pr. uge

| | | |
|--|----------------|------------------|
| Agri Nord Idrætscenter , Hobrovej 437 Erik Jensen, Hugo Jørgensen | onsdag | kl. 10 |
| Foreningshuset , Ny Kærvej 2A Anne Lise Knakkegaard | tirsdag | kl. 10 |
| Foreningshuset , Ny Kærvej 2A Anton Antonsen | tirsdag | kl. 14.30 |
| Gug: Gug Boldklub , Vissevej 26 Christian Rytter, Britta Refsgaard | mandag | kl. 10 |
| Klarup Hallen , Hellasvej 11 Birte Buthler, Solveig Henriksen, Agnete Vogel | tirsdag | kl. 9 |
| Nørresundby Idrætscenter , Lerumbakken 11 Sonja Vestergaard | mandag | kl. 10 |
| Aalborg Stadion , Harald Jensens Vej Henny Winther, Sonja Jakobsen, Inge-Lise Krog | onsdag | kl. 10 |

Yoga i Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Stemningssalen Brorsonsvej 3
Meditativ Yoga og Chigong - direkte indflydelse på kroppens selvhelbredende kræfter
Onsdag kl. 9.20 - 10.20 og kl. 10.30 - 11.30 Instruktør Jette Siig

Yoga i Nordkraft, Body Mind lokalet - på niveau 3
Træningen tager udgangspunkt i Hatha Yoga
Onsdag kl. 11 - 12 og kl. 13.05 - 14.05 Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen

Husk at yogaholdene medbringer liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pølle/pude

Kontingent for sæson 2017 / 2018 - fastsat på generalforsamling 2017

Hver aktivitet kr. 400 pr. sæson for en ugentlig aktivitet - dog med følgende afvigelser

| | | |
|-----------------------------|------------------|---|
| Bowling | kr. 1.225 | |
| Vandgymnastik | kr. 700 | Gigantium og Nørresundby Idrætscenter (Svømmeland) |
| Motionsrummene: | kr. 800 | Ved benyttelse af lokalet flere gange om ugen |
| Udendørs kontingent: | kr. 100 | Dækker ALT udendørs træning |
| Kulturkontingent: | kr. 100 | Dækker deltagelse i arrangementer, hvis man ikke har medlemskab i øvrige nævnte grupper |

**Det er ikke muligt at frekventere en/et andet motionstid/-sted uden at være tilmeldt
Såfremt der er aflysninger i hallen, tilbydes medlemmerne at besøge en anden hal på
den pågældende dag**