

## EFTERÅR 2019

### Aktiviteter og instruktører

	Side
* IDRÆT PÅ TVÆRS (grundtræning, boldspil og fælles hygge)	2
* AGRI NORD Idrætscenter, Hobrovej 435, Aalborg SV	
* GIGANTIUM, Willy Brandts Vej 31, Aalborg Ø	
* GISTRUPHALLEN, Hadsundvej 407, Gistrup	
* IDRÆTSHALLEN, Østre Allé 87, Aalborg	
* KLARUPHALLEN, Hellasvej 17, Klarup	
* NØRRESUNDBY Idrætscenter, Lerumbakken 11, Nørresundby	
* SVENSTRUP Højvanghallen, Bautastenen 25, Svenstrup	
* VODSKOV Kultur & Idrætscenter, Brorsonsvej 3, Vodskov	

### ØVRIGE TILBUD

BADMINTON .....	3
BEDSTEFORÆLDRE & BØRNEBØRN .....	3
BOWLING .....	3
FYRAFTENSTILBUD.....	3
GOD MOTION-PILATES .....	4
HOLD KUN FOR MÆND.....	4
KORTSPIL, SKAK og DART .....	5
KROP OG HJERNE.....	5
MUSIK, SANG OG DANS .....	5
RYG-TRIM .....	6
STYRKETRÆNING .....	6
VANDGYMNASTIK .....	7
VOLLEYBALL .....	7
YOGA .....	7
<b>UDENDØRS AKTIVITETER – HELE ÅRET.....</b>	<b>7</b>
MOTIONSLØB .....	8
STAVGANG .....	8
TRAVETURE .....	8
<b>SOMMERAKTIVITETER.....</b>	<b>8</b>
<b>MEDLEMSKONTINGENT 2019/2020.....</b>	<b>8</b>

<p>AGRI NORD Idrætscenter  Tirsdag kl. 10 – 11.30  Tirsdag 1.oktober kl. 11.40 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p> <p>Torsdag kl. 10 – 11.30  Torsdag 10.oktober kl. 11.40 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p>	<p>Instruktør Gitte Foldager</p> <p>Instruktør Gitte Foldager</p>
<p>GIGANTIUM  Torsdag kl. 12.00 – 13.30  Torsdag 3. oktober kl. 13.40 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p>	<p>Instruktør "vakant"</p>
<p>GISTRUPHALLEN Hal 2  Tirsdag 9.30 – 11.00  Tirsdag 1. oktober kl.10.50 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p>	<p>Instruktør Ingelise Back</p>
<p>IDRÆTSHALLEN Østre Allé  Tirsdag kl. 8.30 – 10.00  Tirsdag 22. oktober kl.10.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p> <p>Torsdag kl. 9.30 – 11.00  Torsdag 3. oktober kl. 11.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p> <p>Arrangementer for deltagerne på torsdagsholdet:  Torsdag d. 26. sep. kl. 11.30:  Skulptur-rundtur med Knud Johansen i Aalborg midtby med start ved Gåsepigen.</p> <p>Torsdag d. 10. okt. kl. 11.15:  Jeppe Bisgaard fortæller hvorfor og hvordan han fejrede sin 77-års fødselsdag ved at bestige Kilimanjaro. Man bliver jo aldrig for gammel til at udfordre sig selv. Alder er jo bare et tal.</p> <p>Torsdag d. 14. nov. kl. 11.15:  Rundtur i Iran i ord og billeder med Tove Petersen og Else Asp Poulsen.</p> <p>Deltagerne på tirsdagsholdet er velkomne. Kontakt: Hanne Buus tlf. 24839575</p>	<p>Instruktør Britta Poulsen</p> <p>Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen</p>
<p>KLARUPHALLEN  Onsdag kl. 9.00 – 10.30  Onsdag 2. oktober kl. 10.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p>	<p>Instruktør Gitte Foldager</p>
<p>NØRRESUNDBY Idrætscenter  Mandag kl. 11.00 – 12.30  Mandag 30. september kl. 12.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p>	<p>Instruktør Sonja Jensen</p>
<p>SVENSTRUP Højvanghallen  Tirsdag kl. 10.00 – 11.30  Tirsdag 22. oktober kl. 11.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p>	<p>Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen</p>
<p>VODSKOV Kultur &amp; Idrætscenter  Mandag kl. 10.00 – 11.30  Mandag 7.oktober kl. 10 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.</p>	<p>Instruktør Lisbeth Mikkelsen</p>

## **BADMINTON**

**Fælles for alle badmintonhold: Ketsjer og bolde medbringes. Det er ikke nødvendigt at have en makker.**

Aalborg Stadion Hal 2, Harald Jensens Vej, Aalborg

Mandag kl. 13.00 – 14.00

Tovholder Niels Toft

Mandag 21. oktober kl. 14 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437, Aalborg SV

Onsdag kl. 10.00 – 11.00 (hold 1)

Tovholder Merete Pedersen og Lone Hjortshøj

Onsdag kl. 11.00 – 12.00 (hold 2)

Tovholder Gianna Chighine og Karin Lantow

Medlemsmøde afholdes i forbindelse med juleafslutningen med deltagelse af sportschefen.

Idrætshallen, Østre Allé 87, Aalborg

Torsdag kl. 11.00 – 12.00

Tovholder Kurt Ole Nielsen og Preben Thomsen

Torsdag 3. oktober kl. 12.05 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Klarup Hallen, Hellasvej 17, Klarup

Mandag kl. 11.30 – 12.30

Tovholder Ruben Vilsbøll

Mandag 30. september kl. 11.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Løvvanghallen, Løvbakken 8, Nørresundby

Onsdag kl. 9.30 – 10.30

Tovholder Bernt Balle og Erik Hedegaard

Onsdag 30. oktober kl. 9.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

## **BEDSTEFORÆLDRE & BØRNEBØRN**

Aalborg Stadion Hal 3 (indkørsel fra Annebergvej), Harald Jensens Vej, Aalborg

Onsdag kl. 14.30 – 15.30

Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen

*Spring og leg* for børn i børnehavealderen sammen med deres bedsteforældre

Der opkræves 50 kr. pr. barn/sæson på stedet.

Onsdag 2. oktober kl. 15.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

## **BOWLING**

Løvvang Bowlingcenter, Løvbakken 8, Nørresundby

Tirsdag kl. 14.30 – 15.30

Tovholder Ole Tonsberg (mobil 42264500)

Bowling starter i uge 33/2019 og slutter i uge 20/2020

Tirsdag 1. oktober 15.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

## **FYRAFTENSTILBUD**

### **Cirkeltræning**

Stolpedalsskolen, Stolpedalsvej 2, Aalborg, Drengenes Gymnastiksal

Mandag kl. 16.30 - 17.30

Instruktør Martin Arnfeldt Jensen

Mandag 30. september kl. 17.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **Badminton**

Nordkraft Multisal, Kjellerups Torv 1, Aalborg

Onsdag kl. 18.00 - 19.00

Onsdag 2. oktober kl. 19 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **Fitness, fodbold, floorball**

Nordkraft Multisalen, Kjellerups Torv 1, Aalborg

Onsdag kl. 17.00 -18.00

Onsdag 23. oktober kl. 18 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **Volleyball**

Vester Mariendals Skole Gymnastiksalen , Stjernevej 1 – 5, Aalborg

Onsdag 17.00 – 18.30

Tovholder Claus Meyer

Onsdag 2. oktober kl. 18.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **GOD MOTION – PILATES**

Aalborg Stadion Hal 2, Harald Jensens Vej, Aalborg

Onsdag kl. 9.30 – 10.30

Instruktør Lene Holm Mortensen

Medbring liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude

Onsdag 9. oktober kl. 9.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Nordkraft, Body Mind Lokalet, Niveau 3, Kjellerups Torv 1, Aalborg

Tirsdag kl. 13.00 – 14.00

Instruktør "vakant"

Tirsdag 1. oktober kl. 13.05 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Stemningssalen, Brorsonsvej 3, Vodskov

Mandag kl. 8.45 – 9.45

Instruktør Lene Holm Mortensen

Medbring liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude

Mandag 7. oktober kl. 9.45 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **HOLD KUN FOR MÆND**

**Fodbold** Hele året - udendørs og indendørs

Klaruphallen, Hellasvej 17, Klarup

Fredag kl. 9.00 – 11.00 (omklædning i hallen fra 8.45)

Tovholder Svend Aage Jensen (61277201)

Fredag efter nærmere aftale holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Omnihuset, Filstedvej 10 B, Aalborg

Mandag kl. 9.00 - 10.00

Mandag 21. oktober kl. 10 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **Rigtige mænd**

Foreningshuset, Aalborg Ny Kærvej 2A, Aalborg

Fitness og indendørs cykling

Mandag og torsdag kl. 9 -10 (hold 1)

Torsdag 10. oktober kl. 10.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Tirsdag og fredag kl. 10 – 11 (hold 2)

Fredag 4. oktober kl. 11.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **KORTSPIL, SKAK og DART (NYT)**

Foreningshuset Ny Kærvej 2A, Aalborg

#### **Bridge**

Mandag kl. 13 – 16

Tovholdere Anni Guldborg, Ebbe Tarber

Mandag 30. september kl. 13 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **Dart (NYT)**

Onsdag kl. 9 – 11

Onsdag efter aftale holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **Skak**

Torsdag kl. 9 – 12

Tovholder Niels Thomsen

Torsdag 3. oktober kl. 10 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **Whist**

Onsdag kl. 13 – 16

Tovholder Henrik Knudsen

Onsdag 9. oktober kl. 15.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **KROP OG HJERNE (NYT)**

Højvanghallen, Bautastenen 27, Svenstrup

Onsdag kl. 10.00 – 11.00

Tovholder Inge Vibeche Borup og Jette Boilesen

Onsdag 9. oktober kl. 10.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Stemningssalen, Brorsonsvej 3, Vodskov

Tirsdag kl. 11.00 – 12.00

Tovholder Lisbeth Retz Mikkelsen

Tirsdag 8. oktober kl. 11 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **MUSIK, SANG OG DANS**

#### **Musikgruppen Rørbandet**

Aktivitetscentret Visse Ladegaard, Vissevej 116, Aalborg SØ

Onsdag kl. 10 – 14

Tovholder Niels Aarrebo Møller (61613483)

Onsdag 30. oktober kl. 12.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

#### **Sangkoret Rørsangerne**

Aktivitetshuset, Sjællandsgade 26, Aalborg

Torsdag kl. 13.15 – 15.15

Dirigent Jens Eric Strudsholm

Torsdag efter aftale holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

#### **Fitnessdans**

Nordkraft, Body Mind Lokalet, Niveau 3, Kjellerups Torv 1, Aalborg

Tirsdag kl. 12.00 – 13.00

Instruktør "vakant"

Tirsdag 1. oktober kl. 13 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

#### **Linedance**

Skalborg Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437, Aalborg SV

Onsdag kl. 10.00 -11.00 (både begyndere og øvede)

Instruktør Ivan Bjærge

Onsdag 9. oktober kl. 11 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

#### **RYG-TRIM**

Løvvanghallen (salen), Løvbakken 8, Nørresundby

Onsdag kl. 9.30 – 10.30

Instruktør Lisbeth Mikkelsen

Onsdag 30. oktober kl. 9.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Vodskov Kultur & Idrætscenter, Stemningssalen, Brorsonsvej 3, Vodskov

Tirsdag kl. 9.30 – 10.30

Instruktør Lisbeth Mikkelsen

Tirsdag 8. oktober kl. 10.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **STYRKETRÆNING** , Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00 – 9.00	Træning	Træning		Træning	
9.00 – 10.00	Rigtige mænd	*) Træning	Træning	Rigtige mænd	Træning
10.00 – 11.00	Træning	Rigtige mænd	Træning	Træning	Rigtige mænd
11.00 – 12.00	Træning	Træning	Træning	Træning	Træning
12.00 – 13.00	Træning				

\*) Instruktion 4 gange i september måned.

Fredag 4. oktober kl. 11.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

By- og landskabsforvaltningen, Stigsborg Brygge 5, Nørresundby

Tirsdag og torsdag kl. 9 – 11

Tovholdere John Hansen (21729074 og Ib Sørensen (24813542)

Tirsdag 29. oktober kl. 10.30 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **STYRKE, STABILITET OG BALANCE bl.a. med store bolde**

Nordkraft, Body Mind lokalet (niveau 3), Kjellerups Torv 1, Aalborg

Onsdag 11.00 – 12.00

Instruktør

Onsdag 2. oktober kl. 11.55 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **VANDGYMNASTIK**

**Gigantium**, Willy Brandt Vej 31, Aalborg Ø

Onsdag kl. 9.00 (hold 1), kl. 9.45 (hold 2), kl. 13.15 (hold 3) Instruktør fra Gigantium

Undervisningen varer 35 min . Der er adgang til svømmehallen i 2 timer inkl. første omklædning.

På første fremmødedag betales 50 kr. i depositum for armbånd, der giver adgang til omklædning og skabe.

Der kan købes tillægsbillet til 20 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.

Onsdag 2. oktober kl. 13.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen. (vedr. holdet kl. 13.15)

Onsdag 9. oktober kl. 9 og 9.45 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen (vedr. de to hold)

**Svømmeland**, Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11 Instruktør Freja Aslak

Mandag kl. 13.45 21. oktober kl. 15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Tirsdag kl. 9.15 (NYT) 8. oktober kl. 9.15 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Onsdag kl. 13.45 (NYT) 9. oktober kl. 13.45 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

På første fremmødedag udleveres et armbånd, der giver adgang til omklædning og skabe.

Undervisningen varer 35 min. Der er adgang til svømmehallen i 2 timer inkl. omklædning.

Der kan købes tillægsbillet til 20 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.

### **VOLLEYBALL**

Aalborg Stadion Hal 2, Harald Jensens Vej 7 – 9, Aalborg

Mandag kl. 14.00 – 15.00

Tovholder Lone Kjær Nielsen

Mandag 30. september kl. 14 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

**YOGA i Nordkraft**, Body Mind lokalet (niveau 3), Kjellerups Torv 1, Aalborg

Træningen tager udgangspunkt i Hatha Yoga

Onsdag kl. 12.05 – 13.05 (hold 1) og 13.10 – 14.10 (hold 2) Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen

Medbring liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude

Onsdag 2. oktober holdes medlemsmøde kl. 12.05(hold 1) 13.05 (hold 2) med deltagelse af sportschefen.

**Omnihuset**, Filstedvej 10 B, Aalborg (starter i uge 38)

### **Myo Yin Yoga**

Onsdag kl. 9.00 – 10.00

Instruktør Valentina Madsen

Medbring liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude

Onsdag 30. oktober kl. 10 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

### **Gyrokinesis**

Onsdag kl. 10.30 – 11.30

Instruktør Valentina Madsen

Medbring liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude

Onsdag 30. oktober kl. 10.20 holdes medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

**Vodskov** Kultur & Idrætscenter Stemningssalen, Brorsonsvej 3, Vodskov

Meditativ yoga og Chigong

Onsdag kl. 9.20 – 10.20 og 10.30 – 11.30

Instruktør Jette Siig

Medbring liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude

Onsdag 23. oktober kl. 10.20 – 10.30 holdes medlemsmøde (BEGGE HOLD) med deltagelse af sportschefen.

## **UDENDØRS AKTIVITETER – HELE ÅRET**

### **MOTIONSLØB**

Foreningshuset Ny Kærvej 2A, Aalborg

Tirsdag og torsdag kl. 9.00 – 10.00

Medlemsmøde afholdes efter aftale

### **STAVGANG**

Aalborg Stadion, Harald Jensens Vej, Aalborg

Onsdag kl. 10

Onsdag 9. oktober 11. kl. 10 medlemsmøde med deltagelse af sportschefen.

Tovholdere Sonja Jakobsen, Inge-Lise Krog

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437, Aalborg SV

Onsdag kl. 10

Tovholder Hugo Jørgensen

Onsdag 30. oktober kl. 11.30 medlemsmøde med deltagelse af sportschefen

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A, Aalborg

Tirsdag kl. 14.30

Tovholder Anton Antonsen

Tirsdag 8. oktober kl. 14.30 medlemsmøde med deltagelse af sportschefen

Gug Boldklub, Vissevej 26

Mandag kl. 10.00

Tovholder Britta Refsgaard

Mandag 30. september kl. 10 medlemsmøde med deltagelse af sportschefen

Klarup Hallen, Hellasvej 11

Tirsdag kl. 9.00

Tovholdere Birte Buthler, Solveig Henriksen,  
Agnete Vogel

Tirsdag 1. oktober kl. 10 medlemsmøde med deltagelse af sportschefen

## **TRAVETURE**

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A, Aalborg

Mandag kl. 10 – 12

Tovholdere Inge-Lise Krog og Gudrun Guldbæk

Hold 1 – Turen går i raskt tempo, og der tilbagelægges 9 – 10 km

Hold 2 – Turen er i et mere moderat tempo, og der tilbagelægges 7 – 8 km

Sidste mandag i måneden vælges et andet startsted. Se [www.seniorsport.dk](http://www.seniorsport.dk) eller opslagstavlen i Foreningshuset.

Første mandag i måneden slutter traveturen med kaffe, hygge og sang i Foreningshuset.

Mandag 4. november kl. 12 medlemsmøde med deltagelse sportschefen

## **SOMMERAKTIVITETER maj, juni og august**

Motionscykling, krolf, minigolf, petanque, skovfitness

## **MEDLEMSKONTINGENT 2019/2020**

Udendørsaktiviteter og kulturarrangementer (giver adgang til kulturarrangementer, der betales særskilt for det enkelte arrangement)

115 kr.

Indendørskontingent pr. aktivitet (inkl. kulturarrangementer)

460 kr.

Vandgymnastik

760 kr.

Bowling

1.285 kr.

Følgende udendørsaktiviteter kræver ekstra egenbetaling: Minigolf, skovfitness, fodbold.