

FORÅR 2020

Aktiviteter, instruktører og AFLYSNINGER	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	
* KLARUP HALLEN, 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
CIRKELTRÆNING	3
FITNESS, FODBOLD, FLOORBALL	4
GOD MOTION - PILATES	4
HOLD KUN FOR MÆND	4
KORTSPIL MV.	5
MUSIK, SANG OG DANS	5
RYG-TRIM	5
STEP	6
STYRKETRÆNING	6
STYRKE, STABILITET OG BALANCE	6
VANDGYMNASTIK	6
VOLLEYBALL	7
YOGA	7
UDENDØRS AKTIVITETER – HELE ÅRET	7
MOTIONSLØB	7
STAVGANG	8
TRAVETURE	8
SOMMERAKTIVITETER	8
MEDLEMSKONTINGENT 2019/2020	8
AFLYSNINGER	8

IDRÆT PÅ TVÆRS

AGRI NORD Idrætscenter Tirsdag kl. 10 – 11.30 AFLYST den 4. februar. Hallen skal bruges af Agri Nord	Instruktør Gitte Foldager
Torsdag kl. 10 – 11.30 AFLYST den 16. april. Hallen skal bruges af Agri Nord	Instruktør Gitte Foldager
GIGANTIUM Torsdag kl. 12.00 – 13.30 AFLYST den 9. januar. Hallen skal bruges af Gigantium	Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen
GISTRUPHALLEN Hal 2 Tirsdag 9.30 – 11.00 AFLYST den 7. januar samt den 14. januar. Hallen skal bruges af skolen	Instruktør Ingelise Back
IDRÆTSHALLEN Østre Allé Tirsdag kl. 8.30 – 10.00	Instruktør Britta Poulsen
Torsdag kl. 9.30 – 11.00	Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen
Arrangementer for deltagerne på torsdagsholdet: 23. januar kl. 11.15: Krigsveteran fra Balkan og Irak, Torben Lund bosiddende på Egholm, fortæller om sit specielle liv som krigsveteran. 13. februar kl. 11.15: Tidligere rådmand N.P. Kjærgaard holder foredrag: "Humor i dansk politik" I marts måned skal vi på guidet tur i Aalborg, hvor vi kigger på nogle af byens mange gavlmalerier. Deltagerne på tirsdagsholdet er velkomne. Kontakt: Hanne Buus tlf. 24839575	
KLARUP HALLEN Onsdag kl. 8.45 – 10.15 AFLYST den 1. april. Hallen skal bruges af skolen	Instruktør Gitte Foldager
NØRRESUNDBY Idrætscenter Mandag kl. 11.00 – 12.30 Den 6. og 13. januar er hallen optaget. I stedet tilbydes 1 times gymnastik i boksalen	Instruktør Sonja Jensen
SVENSTRUP Højvanghallen Tirsdag kl. 10.00 – 11.30	Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen
VODSKOV Kultur & Idrætscenter Mandag kl. 10.00 – 11.30	Instruktør Lisbeth Mikkelsen (Kun til opvarmning før boldspil)

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 AFLYST den 6. januar. Hallen skal bruges af Aalborg Stadion	Tovholder Niels Toft
AGRI NORD Idrætscenter, Hobrovej 437, Aalborg SV Onsdag kl. 10.00 – 11.00 (hold 1) Onsdag kl. 11.00 – 12.00 (hold 2) AFLYST den 15. januar. Hallen skal bruges af Agri Nord	Tovholder Merete Pedersen og Lone Hjortshøj Tovholder Gianna Chighine og Karna S. Lantow
IDRÆTSHALLEN, Østre Allé 87, Aalborg Torsdag kl. 11.00 – 12.00	Tovholder Kurt Ole Nielsen og Preben Thomsen
KLARUP HALLEN, Hellasvej 17, Klarup Mandag kl. 11.40 – 12.30 AFLYST den 30. marts. Hallen skal bruges af skolen	Tovholder Ruben Vilsbøll
LØVVANGHALLEN, Løvbakken 8, Nørresundby Onsdag kl. 9.30 – 10.30	Tovholder Bernt Balle og Erik Hedegaard
NORDKRAFT, Royal Stage (Multisalen), Kjelleups Torv 1 Onsdag kl. 17-18 AFLYST den 4. marts. Hallen skal bruges af Skråen	

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 børnehævealderen sammen med deres bedsteforældre
Der opkræves 50 kr. pr. barn/sæson på stedet.

BOWLING

LØVVANG BOWLINGCENTER, Løvbakken 8, Nørresundby
Tirsdag kl. 14.30 – 15.30
Tovholder Ole Tonsberg (mobil 42264500)
Bowling slutter i uge 20/2020

CIRKELTRÆNING u/maskiner

STOLPEDALSSKOLEN, Stolpedalsvej 2, Aalborg, Drengenes Gymnastiksal
Mandag kl. 16.30 - 17.30
Instruktør Martin Arnfeldt Jensen

HARALDSLUND VAND- OG KULTURHUS, Kastetvej 83, Aalborg - **NYT**
Onsdag kl. 10-11 (med småredskaber)
Instruktør Sofie Brodersen/Astrid Holm

FITNESS, FODBOLD, FLOORBALL

NORDKRAFT, Royal Stage (Multisalen), Kjellerups Torv 1, Aalborg

Onsdag kl. 17.00 -18.00

AFLYST den 4. marts. Hallen skal bruges af Skråen

OMNIHUSET, Filstedvej 10 B, Aalborg

Onsdag kl. 17.00 – 18.00

Instruktør Martin Arnfeldt Jensen

Floorball og fodbold M/K

OMNIHUSET, Filstedvej 10 B, Aalborg

Mandag kl. 11.00 -12.00

Tovholder Steen Petersson

GOD MOTION – PILATES

HARALDSLUND VAND- OG KULTURHUS, Kastetvej 83, Aalborg

Onsdag kl. 9.00 – 10.00

Instruktør Lene Holm Mortensen

Medbring liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude

NORDKRAFT, Body & Mind Lokalet, Kjellerups Torv 1, Aalborg

Tirsdag kl. 13.00 – 14.00

Instruktør Stine Rex (udlånt af DGI-Huset)

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

HOLD KUN FOR MÆND

Fodbold Hele året - udendørs og indendørs

KLARUP HALLEN, Hellasvej 17, Klarup

Fredag kl. 9.00 – 11.00 (omklædning i hallen fra 8.45) Tovholder Svend Aage Jensen (61277201)

Rigtige mænd

FORENINGSHUSET, Ny Kærvej 2A, Aalborg

Fitness og indendørs cykling

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

Instruktører: Gordon Blair og

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

Johannes Rom Dahl

I løbet af sæsonen planlægges ekstra arrangementer såvel kulturelle, træningsrelaterede og sociale. Der vil hver gang efter endt træning være afsat tid til fælles afslutning med kaffe.

KORTSPIL mv.

FORENINGSHUSET, Ny Kærvej 2A, Aalborg

Bridge

Mandag kl. 13 – 16

Tovholdere Anni Guldborg, Ebbe Tarber

Skak

Torsdag kl. 9 – 12

Tovholder Niels Thomsen

Whist

Onsdag kl. 13 – 16

Tovholder Henrik Knudsen

MUSIK, SANG OG DANS

Musikgruppen Rørbandet

AKTIVITETSCENTER VISSE LADEGAARD, Vissevej 116, Aalborg SØ

Onsdag kl. 10 – 14

Tovholder Niels Aarrebo Møller (61613483)

Sangkoret Rørsangerne

AKTIVHUSET SJÆLLANDSGADE, Sjællandsgade 26, Aalborg

Torsdag kl. 13.15 – 15.15

Dirigent Jens Eric Strudsholm

Fitnessdans - NYT

HARALDSLUND VAND- OG KULTURHUS, Kastetvej 83, Aalborg

Mandag kl. 9-10

Instruktør Sofie Brodersen eller Astrid Holm

NORDKRAFT, Body Mind Lokalet, Kjellerups Torv 1, Aalborg

Tirsdag kl. 12.00 – 13.00

Instruktør Sofie Brodersen eller Astrid Holm

OMNIHUSET, Filstedvej 10 B, Aalborg

Mandag kl. 9.00 – 10.00

Instruktør Sofie Brodersen eller Astrid Holm

Linedance

AGRI NORD Idrætscenter, Hobrovej 437, Aalborg SV

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

AFLYST den 15. januar og 26. februar. Hallen skal bruges af Agri Nord.

RYG-TRIM

LØVVANGHALLEN (salen), Løvbakken 8, Nørresundby

Onsdag kl. 9.30 – 10.30

Instruktør Lisbeth Mikkelsen

VODSKOV KULTUR & IDRÆTSCENTER, Stemningsalen, Brorsonsvej 3

Tirsdag kl. 9.30 – 10.30

Instruktør Lisbeth Mikkelsen

STEP - NYT

HARALDSLUND VAND- OG KULTURHUS, Kastetvej 83, Aalborg

Onsdag kl. 10-11

Instruktør Sofie Brodersen eller Astrid Holm

STYRKETRÆNING

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

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			Træning	

BY- OG LANDSKABSFORVALTNINGEN, Stigsborg Brygge 5, Nørresundby

Tirsdag og torsdag kl. 9 – 11. Tovholder John Hansen (21729074) og Ib Sørensen (24813542)

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

NORDKRAFT, Body & Mind lokalet, Kjellerups Torv 1, Aalborg

Onsdag 11.00 – 12.00

Instruktør Sofie Brodersen eller Astrid Holm

VANDGYMNASTIK

GIGANTIUM, Willy Brandt Vej 31, Aalborg Ø

Onsdag kl. 9.00 (hold 1), kl. 9.45 (hold 2) og kl. 13.15 (hold 3) Instruktør udlånt af Gigantium

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

SVØMMELAND, Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

Instruktør Freja Aslak

Mandag kl. 13.00

Mandag kl. 13.45

Onsdag kl. 13.45

Undervisningen varer 35 min. Der er adgang til svømmehallen i 2 timer inkl. omklædning. På første fremmødedag udleveres et armbånd, der giver adgang til omklædning og skabe. Der kan købes tillægsbillet til 22 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 AFLYST den 6. januar. Hallen skal bruges af Aalborg Stadion	Tovholder Lone Kjær Nielsen
NORDKRAFT, Royal Stage (Multisalen), Kjellerups Torv 1, Aalborg Onsdag 17.00 – 18.00 AFLYST den 4. marts. Hallen skal bruges af Skråen	Tovholder Claus Meyer

YOGA

Medbring liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude

HARALDSLUND VAND- OG KULTURHUS, Kastetvej 83. NYT Mandag kl. 10-11	Instruktør: Susanne Duus
NORDKRAFT, Body & Mind lokalet, 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
OMNIHUSET, Filstedvej 10 B, Aalborg Blandede former for Yoga Mandag kl. 10.00 – 11.00	Instruktør Valentina Madsen
Myo Yin Yoga Onsdag kl. 9.00 – 10.00	Instruktør Valentina Madsen
Gyrokinesis Onsdag kl. 10.30 – 11.30	Instruktør Valentina Madsen
VODSKOV KULTUR & IDRÆTSCENTER, Stemningssalen, Brorsonsvej 3 Meditativ yoga og Chigong Onsdag kl. 9.20 – 10.20 og 10.30 – 11.30	Instruktør Jette Siig

UDENDØRS AKTIVITETER – HELE ÅRET

MOTIONSLØB

FORENINGSHUSET, Ny Kærvej 2A, Aalborg

Tirsdag og torsdag kl. 9.00 – 10.00

Sidste tirsdag i hver måned er der afsat tid til kaffe og samvær

STAVGANG

AALBORG STADION, Harald Jensens Vej, Aalborg Onsdag kl. 10	Tovholdere Sonja Jakobsen, Inge-Lise Krog
AGRI NORD Idrætscenter, Hobrovej 437 Onsdag kl. 10	Tovholder Hugo Jørgensen, Stephanie Nagy
FORENINGSHUSET, Ny Kærvej 2A, Aalborg Tirsdag kl. 14.30	Tovholder Anton Antonsen
GUG BOLDKLUB, Vissevej 26 Mandag kl. 10.00	Tovholder Britta Refsgaard
KLARUP HALLEN, Hellasvej 11 Tirsdag kl. 9.00	Tovholdere Birte Buthler, Agnete Vogel, Solveig Henriksen

TRAVETURE

FORENINGSHUSET, Ny Kærvej 2A, Aalborg Mandag kl. 10 –12	Tovholdere Inge-Lise Krog og Gudrun Guldbæk
Hold 1 – Turen går i rask 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 opslagstavlen i Foreningshuset eller på www.seniorsport.dk .	
Første mandag i måneden slutter traveturen med kaffe, hygge og sang i Foreningshuset.	

SOMMERAKTIVITETER maj, juni og august

Motionscykling, krolf, minigolf, petanque, skovfitness og Tour de Pedal

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.

Kontingent fra 1. januar til 31. juli er halv pris.

AFLYSNINGER:

Ved aflysninger er reglerne sådan, at man SAMME DAG kan deltage i en anden valgfri aktivitet i foreningen (undtagen vandgymnastik og Rørsangerne).