

**INDHOLD**
**INDENDØRS MOTION**

<b>Badminton</b> .....	2
<b>Bordtennis</b> .....	2
<b>Bowling</b> .....	2
<b>Cirkeltræning</b> .....	2
<b>Floorball</b> .....	2
<b>Idrætshøjskole</b> .....	2
<b>Idræt på tværs</b> .....	2
<b>Linedance</b> .....	3
<b>Motionsdans</b> .....	3
<b>Pilates</b> .....	3
<b>Rigtige Mænd</b> .....	4
<b>Ryg-Trim</b> .....	4
<b>SANS</b> .....	4
<b>Selvforsvar</b> .....	4
<b>Soft Tennis</b> .....	4
<b>Stærke Kvinde</b> .....	4
<b>Styrketræning</b> .....	4
<b>Vandgymnastik</b> .....	5
<b>Volleyball</b> .....	5
<b>Yoga</b> .....	5

**UDENDØRS MOTION**

<b>Motionsfodbold</b> .....	5
<b>Motionsløb</b> .....	6
<b>Stavgang</b> .....	6
<b>Travetur</b> .....	6

**MUSIK OG SANG**.....6

<b>Musikgruppen Rørband</b> .....	6
<b>Sangkoret Rørsangerne</b> .....	6

**KORTSPIL OG SKAK**.....7

<b>Bridge</b> .....	7
<b>Skak</b> .....	7
<b>Whist</b> .....	7

**MEDLEMSKONTINGENT 2022/2023**.....7

**FITNESSCENTER**.....8

<b>Regler ved aflysninger:</b> .....	8
--------------------------------------	---

## INDENDØRS MOTION

### Badminton

*Fælles for alle badmintonhold. Ketsjer og bolde medbringes. Ikke nødvendigt at have en makker, holdene mixes på steder.*

#### **Agri Nord Idrætscenter**

Hobrovej 437  
Idrætshal

**Tid:** Onsdag kl.10.00 – 11.00

*Tovholdere:* Merete Pedersen, Johannes Bogner

**Tid:** Onsdag kl.11.00 – 12.00

*Tovholdere:* Gianna Chighine, Karna Simonsen

#### **Idrætshallen**

Østre Allé 87

**Tid:** Torsdag kl. 11.15 – 12.15

*Tovholdere:* Kurt O. Nielsen, Preben Thomsen  
Johannes Bogner

#### **Løvvanghallen**

Løvbakken 8  
Idrætshallen

**Tid:** Onsdag kl. 09.30 – 10.30

*Tovholdere:* Bernt Balle, Erik Hedegaard

#### **Aalborg Stadion**

Harald Jensens Vej 7 - 9  
Hal 2

**Tid:** Mandag kl. 13.00 – 14.00

*Tovholder:* Niels Toft

### Bordtennis

#### **Skipperens Idrætshus**

Provstejorden 15, Sportssal

**Tid:** Fredag kl. 10.00 – 12.00

*Tovholder:* Keld Gammelby, Pernille Svinth

### Bowling

#### **Løvvang Bowlingcenter**

Løvbakken 8

**Tid:** Tirsdag kl. 14.30 – 15.30

*Tovholder:* Ole Tonsberg (tlf. 42 26 45 00)

### Cirkeltræning – uden maskiner

#### **Stolpedalskolen**

Stopedalsvej 2  
Gymnastiksal Dreng

**Tid:** Mandag kl. 16.30 – 17.30

*Instruktør:* Søges

### Floorball

#### **Skipperens Idrætshus**

Provstejorden 15, Sportssal

**Tid: Mandag kl. 10.00 – 12.00**

*Tovholder:* Steen Petersson

### Idrætshøjskole – Nyt tilbud!

#### **Skipperens Idrætshus**

Provstejorden 15, Sportssal

**Tid:** Tirsdag og torsdag kl. 09.00 – 12.00

### Idræt på tværs

#### **Agri Nord Idrætscenter**

Hobrovej 437  
Idrætshal

**Tid:** Tirsdag kl. 10.00 - 11.30

*Instruktør:* Gitte Foldager

**Bemærkning:** Tirsdag den 1. november 2022 er aflyst pga. arrangement i hallen.

<b>Agri Nord Idrætscenter</b> Hobrovej 437 Idrætshal	<b>Tid:</b> Torsdag kl. 10.00 – 11.30 <i>Instruktør:</i> Gitte Foldager
<b>Gistruphallen</b> Hadsundvej 407 Hal 2	<b>Tid:</b> Tirsdag kl. 09.30 – 11.00 <i>Instruktør:</i> Mette Louise de C. Christiansen
<b>Idrætshallen</b> Østre Allé 87	<b>Tid:</b> Tirsdag kl. 08.30 – 10.00 <i>Instruktør:</i> Jane Fjeldgaard Andersen
<b>Idrætshallen</b> Østre Allé 87	<b>Tid:</b> Torsdag kl. 09.45 – 11.15 <i>Instruktør:</i> Jane Fjeldgaard Andersen
<b>Højvanghallen</b> Bautastenen 25	<b>Tid:</b> Mandag kl. 14.30 – 16.00 <i>Instruktør:</i> Gitte Foldager
<b>Klarup Hallen</b> Hellasvej 17	<b>Tid:</b> Fredag kl. 11.50 – 13.15 <i>Instruktør:</i> Gitte Foldager
<b>Nørresundby Idrætscenter</b> Lerumbakken 11	<b>Tid:</b> Mandag kl. 11.00 – 12.30 <i>Instruktør:</i> Sonja Jensen

**\*Vodskov Kultur&Idrætscenter** **Tid:** Mandag kl. 10.00 – 11.30  
Brorsonsvej 3 *Instruktør:* Lisbeth Mikkelsen

**\*Bemærkning:** Lisbeth står for opvarmning de første 45 min.  
Herefter badminton eller volleyball i 45 min.

#### Linedance

**Agri Nord Idrætscenter** **Tid:** Onsdag kl. 10.00 – 11.00  
Hobrovej 437 *Instruktør:* Hanne Marie Lund  
Sportssal

#### Motionsdans

**Skipperens Idrætshus** **Tid:** Mandag kl. 12.00 – 13.00  
Provstvejorden 15, Sportssal **Tid:** Tirsdag kl. 12.00 – 13.00  
**Tid:** Fredag kl. 09.00 – 10.00  
*Instruktør:* Gitte Foldager

#### **Kærbykolen**

Oluf Borchs Vej 2 **Tid:** Onsdag kl. 18.00 – 19.00  
Gymnastiksal *Instruktør:* Gitte Foldager  
*flyttet fra Sofiendalskolen*

#### **Pilates**

**Skipperens Idrætshus** **Tid:** Tirsdag kl. 13.00 – 14.00  
Provstvejorden 15, Sportssal *Instruktør:* Gitte Foldager  
**Tid:** Torsdag kl. 12.00 – 13.00  
*Instruktør:* Gitte Foldager

**Pilates-gymnastik** **Tid:** Onsdag kl. 09.00 – 10.00  
**Skipperens Idrætshus** *Instruktør:* Lene Holm Mortensen  
Provstejorden 15, Sportssal *(flyttet fra Aalborg Stadion)*

Holdet er sammenlagt af Pilates (ons. 9-10) fra Aalborg Stadion og Gymnastik fra Skipperens Idrætshus (tors. 9-10)

**Bemærkning:** På alle hold medbringes liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pude.

**Vodskov Kultur&Idrætscenter** **Tid:** Mandag kl. 08.45 – 09.45  
Brorsønsvej 3 *Instruktør:* Lene Holm Mortensen  
Stemningssalen

### Rigtige Mænd

**Skipperens Idrætshus** **Tid:** Mandag og torsdag kl. 09.00 – 10.00  
Provstejorden 15 **Tid:** Tirsdag og fredag kl. 10.00 – 11.00  
Fitnesscenter og Indoor Bike *Instruktør:* Malene Bärthel (torsdag og fredag)

**Bemærkning:** I løbet af sæsonen planlægges ekstra arrangementer såvel kulturelle, træningsrelaterede og sociale.

Der afsættes hver gang tid til afslutning med kaffe og snak.

Ryg-Trim **Tid:** Tirsdag kl. 09.30 – 10.30  
**Vodskov Kultur&Idrætscenter** *Instruktør:* Lisbeth Mikkelsen  
Stemningssalen

### SANS – Nyt tilbud!

**Skipperens Idrætshus** **Tid:** Onsdag kl. 13.00 – 14.30  
Provstejorden 15, Sportssal *Instruktør:* Vinnie Majlund Bach

### Selvforvar – Nyt tilbud!

Aalborg Selvforsvar&Jujitsu Klub **Tid:** Onsdag kl. 10.00 – 11.00  
Skudebanevej 1

### Soft Tennis

**Skipperens Idrætshus** **Tid:** Torsdag kl. 10.15 – 11.15  
Provstejorden 15, Sportssal *Tovholder:* Henning Damsgaard, Karsten Jensen

### Stærke Kvinde

**Skipperens Idrætshus** **Tid:** Onsdag kl. 09.00 – 10.00 **Ledige pladser**  
Provstejorden 15 *Instruktør:* Conny Justesen  
Fitnesscenter og Indoor Bike

### Styrketræning

**BY- OG LANDSKABSFORVALTNINGEN**, Stigsborg Brygge 5, Nørresundby

**Tid:** Tirsdag og torsdag kl. 09.00 – 11.00.

**Tovholder:** John Hansen (tlf. 21 72 90 74)

## Vandgymnastik

### **Gigantium**

Willy Brandt Vej 31

**Tid:** Onsdag kl. 09.00 / kl. 09.45 og kl. 13.15

*Instruktør:* Udlånt af Gigantium

**Bemærkning:** Undervisningen varer ca. 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 hver træningsdag købes tillægsbillet til 20 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.

---

## **Nørresundby Idrætscenter**

Lerumbakken 11

Svømmeland

**Tid:** Mandag kl. 13.00 og kl. 13.45

*Instruktør:* Freja Aslak

**Bemærkning:** Undervisningen varer ca. 35 min. Der er adgang til svømmehallen i 2 timer inkl. omklædning. På første fremmødedag udleveres et armbånd/adgangsbrik, der giver adgang til omklædning og skabe. Der kan hver træningsdag købes tillægsbillet til 22 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid.

## Volleyball

### **Skipperens Idrætshus**

Provstejorden 15, Sportssal

**Tid:** Mandag kl. 14.00 – 15.00

*Tovholder:* Nanny Andersen

### **Sønderbroskolen**

Sjællandsgade 2

Gymnastiksal Nord

**Tid:** Onsdag kl. 17.00 – 18.00

*Tovholder:* Claus Meyer, Hugo Elmer

## Yoga

### **Skipperens Idrætshus**

Provstejorden 15, Sportssal

**Tid:** Mandag kl. 13.00 – 14.00

*Instruktør:* Gitte Foldager

**Tid:** Tirsdag kl. 10.30 – 11.30

*Instruktør:* Jane Fjeldgaard Andersen

**Tid:** Onsdag kl. 12.00 – 13.00

*Instruktør:* Mette Louise de C. Christiansen

### **Omnihuset**

Filstedvej 10 B

Stor Sal

**Tid:** Onsdag kl. 10.00 - 11.00

*Instruktør:* Valentina Madsen

### **Vodskov Kultur&Idrætscenter**

Brorsonsvej 3

Stemningssalen

**Tid:** Onsdag kl. 09.20 – 10.20

Onsdag kl. 10.30 – 11.30

*Instruktør:* Tina Beermann

## UDENDØRS MOTION

**Motionsfodbold** - hele året - indendørs i kolde vinter måneder – efter aftale.

### Klarup Hallen

(RKG - fodboldbaner)  
Hellasvej 17

**Tid:** Fredag kl. 09.00 – 11.00

*Tovholder:* Svend Aage Jensen (tlf. 61 27 72 01)

### Motionsløb

#### Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

**Tid:** Tirsdag og torsdag

kl. 09.00 sommertid / kl. 09.30 vintertid

**Bemærkning:** Sidste tirsdag i hver måned er der afsat tid til kaffe og samvær.

### Stavgang – hele året

#### Agri Nord Idrætscenter

Hobrovej 437

**Tid:** Onsdag kl. 10.00

*Tovholdere:* Stephanie Nagy **ekstra tovholder søges**

#### Gug Boldklub

Vissevej 26

**Tid:** Mandag kl. 10.00

*Tovholder:* Britta Refsgaard

#### Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

**Tid:** Tirsdag kl. 14.00

*Tovholder:* Anton Antonsen

#### Aalborg Stadion

Harald Jensens Vej 7 - 9

**Tid:** Onsdag kl. 10.00

*Tovholdere:* Sonja Jakobsen, Inge-Lise Krog

### Travetur – hele året

#### Omnihuset

Filstedvej 10B

**Tid:** Mandag kl. 10.10 – 12.00 (2 hold)

*Tovholdere:* Gudrun og Preben Gulbæk

**Bemærkning:** I Omnihuset vil der være mulighed for kaffe og hygge efter behov.

#### Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

**Tid:** Mandag kl. 10.00 – 12.00 (2 hold)

*Tovholder:* Inge Lise Krog

Hold 1 – Turen går i raskt tempo, og der tilbage lægges 9– 10 km.

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

**Bemærkning:** Første mandag i måneden slutter traveturen med kaffe, hygge og sang. Sidste mandag i måneden vælges et andet startsted. Følg info på [www.seniorsport.dk](http://www.seniorsport.dk).

### **Aktiviteter ud over august måned:**

Krolf, Petanque , Motionscykling og Tour de Pedal  
aftales individuel i gruppen.

Se mere på [www.seniorsport.dk](http://www.seniorsport.dk) under ”[Udendørs aktiviteter](#)”

## MUSIK OG SANG

### Musikgruppen Rørband

Visse Ladegaard

Vissevej 116

**Tid:** Onsdag kl. 10.00 – 14.00

*Tovholder:* Niels A. Møller (tlf. 6161 3483)

### Sangkoret Rørsangerne

#### Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15, Sportssal

**Tid:** Torsdag kl. 13.00 – 15.15

*Dirigent:* Jens Eric Strudsholm

## KORTSPIL OG SKAK

### Bridge

#### **Skipperens Idrætshus**

Provstejorden 15  
Mødelokale

**Tid:** Mandag kl. 13.00 – 16.00

*Tovholder:* Bente Elise Lundby, Majlis Helveg

### Skak

#### **Skipperens Idrætshus**

Provstejorden 15  
Mødelokale

**Tid:** Torsdag kl. 09.00 – 12.00

*Tovholder:* Niels Thomsen

### Whist

#### **Skipperens Idrætshus**

Provstejorden  
Mødelokale

**Tid:** Onsdag kl. 13.00 – 16.00

*Tovholder:* Henrik Knudsen

## MEDLEMSKONTINGENT 2022/2023

### **Kontingent vedtaget på generalforsamling den 9. marts 2022.**

*Indendørs	1 time uden instruktør	kr. 460
*Indendørs	1 time med instruktør	kr. 500
*Indendørs	1,5 time med instruktør	kr. 600
*Indendørs	2 time uden instruktør	kr. 500
*Vandgymnastik med instruktør		kr. 800
*Rigtige Mænd		2 gange / uge
	Med instruktør 1 gang / uge	kr. 900
*Rørbandet		kr. 500

**Bemærkning:** Aktiviteter med \* - efter nytår er kontingent halv pris.

<b>Bowling</b>	kr. 1340
	halvårlig kr. 670

*) Udendørs	kr. 75
*) <b>Kultur</b> - foredrag, rejser, udflugter m.v.	kr. 100

\*) Udendørs og Kultur aktiviteter betales altid med årskontingent uanset tilmeldings tidspunkt.

Tilmeld og betal på [www.seniorsport.dk](http://www.seniorsport.dk)



## **FITNESSCENTER**

### **Skipperens Idrætshus**

Fitnesscenter drives i et samarbejde mellem Aalborg SeniorSport og Aalborg Chang.



**Tilmeld og betal på [www.seniorsport.dk](http://www.seniorsport.dk) under Foreningsfitness:**

**Prisen er:**

- 600 kr. for 3 måneder
- 900 kr. for 6 måneder
- 1500 kr. for 12 måneder

Dette køb giver ret til fri træning hver dag hele året.

Åbent hele året rundt fra kl. 05.00 til 21.00.

Regler ved aflysninger:

Ved aflysninger er reglerne sådan, at man **SAMME DAG** er velkommen til at deltage i en anden aktivitet i foreningen – bare mød op (undtaget Vandgymnastik, Rørsangerne og Rigtige Mænd).

### **Aktivitetsperioder - Efterår 2022**

**Efterårsferie – uge 42**

**Juleferie 50, 51 og 52**

**Vinterferie (2023) – uge 8**

**Påskeferie (2023) – uge 14**

**Indendørssæson slutter til og med uge 15 – 2023.**



