



**EFTERÅR 2022**

## Redaktionen

Henrik Munkholm Tlf. 2244 3522  
Redaktør, kontakt til læsere og bestyrelse  
E-mail: henrik@seniorsport.dk

Claus Andresen Tlf. 9818 0887  
Foto  
E-mail: clausa@privat.dk

Per Christiansen Tlf. 2024 3854  
Redaktør  
E-mail: per.kaj.Christiansen@gmail.com

Kirstine Langagergaard Tlf. 2163 3211  
Redaktør  
E-mail: kirstine@langagergaard.dk

Gert Simonsen Tlf. 2117 7725  
Redaktør, layout  
E-mail: medlemsblad@seniorsport.dk

## Bestyrelsen

Formand  
Erik Buus Tlf. 2448 3087  
E-mail: erik.buus@outlook.dk

Næstformand  
Bente Jensen Tlf. 4219 7597  
E-mail: bentesolgaarden@gmail.com

Inger Tvorup Tlf. 2162 6092  
E-mail: Ingertvorup@gmail.com

Palle Fogh Tlf. 2129 4142  
E-mail: pallefogh@gmail.com

Poul Søre Jeppesen Tlf. 2710 5920  
E-mail: poulsoej@gmail.com

**Sportschef** Henrik Munkholm  
**Sekretariatet** er åbent efter aftale

Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15  
Telefon 2222 2608.  
E-mail: aalborg@seniorsport.dk

**Forår 2023 udkommer primo december 2022.**  
**Deadline er 1. november 2022**

## Indhold

- 3 Forord af Rådmand Jes Lunde
- 5 Sportschefens klumme
- 6 Hilsen fra bestyrelsen
- 7 Og Kirstine prisen går til...
- 8 Idrætsdaghøjskole
- 9 Styrk fællesskabet - Bliv frivillig
- 10 Portræt af Henrik Munkholm
- 11 Livsstilsmesse
- 12 Kulturudvalget arrangerer.
- 13 Kulturudvalget arrangerer
- 14 Rørsangerne / Julegudstjeneste
- 15 Julekoncert
- 16-17 Billedkavalkaden
- 18 Udendørs aktiviteter august 2022
- 19 Udendørs aktiviteter august 2022
- 19 Tour de Pedal
- 21 Ændringer i aktiviteter
- 22 Nyt i SeniorSport
- 23 Tilbud i Skipperens Idrætscenter
- 24 Skitur / Teoriprøve
- 26 Kontingent
- 25 Juletur til Aarhus
- 27 Padletennis
- 29 Instruktørerne / Naturvejlederne
- 30 Foreningsfitness
- 31 Tilmeld dig Nyhedsbreve
- 32-33 SeniorSport sæson 22/23

## Forsiden:

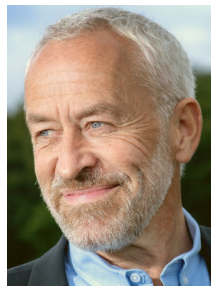
Skipperens Idrætshus byder på et nyt veludstyret **fitnesscenter**. *Se mere side 30*

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg. Synspunkter, der fremføres i artiklerne, er forfatterens egne og deles ikke nødvendigvis af Aalborg SeniorSport.

Aalborg SeniorSports hjemmeside er:  
**www.seniorsport.dk**  
webmaster: Jens Larsen  
E-mail: larsen.jens@gmail.com

**Tryk:** www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022

## **Forord af Jes Lunde, Rådmand for Sundhed og Kultur i Aalborg Kommune**



Først og fremmest tillykke med de nye lokaler på Provstejorden. Det er nogle flotte og inspirerende fysiske rammer, som har potentiale til at blive et foregangseksempel for god udnyttelse af kvadratmeter fra morgen til aften med aktiviteter for mennesker i alle aldre. Skipperens Idrætshus er et godt eksempel på god udnyttelse, hvor de 'kloge kvadratmeter' har været tænkt fra start til slut. Alle har interesse i røde kinder hele dagen - alle dage.

Med lige knap 1.600 medlemmer i 2021 er I en inspirationskilde til andre, i forhold til at kunne samle seniorerne i aktive fællesskaber. Jeres fokus på ikke kun at være en idrætsudbyder, men et åbent fællesskab, som ikke kun giver sved på panden - men også tætte venskaber - er yderst prisværdigt og en af folkeoplysningens kerneelementer.

Jeg håber, at foreningens udvikling fortsætter og at jeres aktiviteter når endnu flere af kommunens 'voksne'. Vi er i Aalborg Kommune særdeles glade for det arbejde, der ydes, da det styrker mulighederne for en aktiv hverdag for mange borgere. En stor gevinst for kommunen - men særligt for den enkelte.

Et aktivt liv i et godt fællesskab skaber gode forudsætninger for at modvirke ensomhed, mistrivsel og fysiske skavanker. Jeres tilbud er med til at holde netop det fra døren. Alt det bedste for fremtiden til jer i Aalborg SeniorSport.

*Jes Lunde*

***Aalborg SeniorSport er medlem af***





# KLINIK FOR FODTERAPI

v/ Rosemary Danielsen,  
Mathilde Buus, Anne Hjorth og Helle Sørensen

Tilskud fra sygesikringen, forsikring, Danmark og helbrestillæg.

Fridtjof Nansensvej 2K, 9210 Aalborg SØ Tlf. 9813 1400  
[www.fodterapi-polarcenteret.dk](http://www.fodterapi-polarcenteret.dk)

**”Vi støtter SeniorSport”**

**VIN & VIN**

**Vestre Allé 2  
9000 Aalborg  
Tlf. 70 20 83 02**

Vidste du godt, at du kan reducere risikoen for hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk og blodpropper, hvis du motionerer regelmæssigt?



Det er heldigvis aldrig for sent at komme i gang med bevægelse og motion!

Vi kan tilbyde konditionstræning på motionscykler, styrketræning i maskiner eller med egen kropsvægt samt generelt træning af hele kroppen. Alt sammen under kyndig vejledning og supervision af en fysioterapeut.

Lyder det som noget for dig?

KONTAKT:

📞 99204060

✉ [rec@fdaalborg.dk](mailto:rec@fdaalborg.dk)

🌐 [www.fdaalborg.dk](http://www.fdaalborg.dk)

Facebook: FysioDanmark Aalborg

Instagram: FysioDanmarkAalborg

LinkedIn: FysioDanmark Aalborg

**FYSIO**  
DANMARK  
AALBORG

## Sportschefens klumme

Det er med stor glæde og stolthed, jeg tiltræder stillingen som sportschef i Aalborg SeniorSport, og jeg ser frem til at tage fat på de forskellige opgaver og bygge videre på det stærke og flotte fundament, SeniorSport står på i dag.

Jeg vil gerne begynde mit indlæg med at udtrykke en stor tak for den varme modtagelse, jeg har oplevet fra både bestyrelse, instruktører, medlemmer og vores forskellige samarbejdspartnere.

Et af mine fokuspunkter er synligheden af SeniorSport og vores aktiviteter. I den forbindelse vil jeg blandt andet bruge nyhedsbrevet til at holde jer opdateret på, hvad der rører sig i SeniorSport, hvis der for eksempel er nye interessante arrangementer, ændringer i træningstider, aflysninger samt nye opslag på hjemmesiden. Ligeledes vil jeg her løbende informere jer om, hvornår jeg kommer ud til alle de forskellige hold og holder medlemsmøde.

Så jeg vil kraftigt opfordre alle jer, der endnu ikke er tilmeldt nyhedsbrevet, om at blive det (se side 30 hvordan)

Er I i tvivl om, hvordan I tilmelder jer, er I naturligvis altid velkomne til at ringe til os på sekretariatet, så hjælper vi jer gerne.

Samtidig er jeg meget optaget af at bibeholde og styrke det stærke interne fællesskab og engagement. I den forbindelse har jeg brug for jeres hjælp, jeres input, ideer, tanker og oplevelser. Derfor er I altid hjertelig velkomne til at stikke hovedet ind, når I kommer forbi kontoret, give mig et kald eller sende mig en mail.

*Henrik Munkholm  
Sportschef*



### **Aktivitetsperioder**

**Indendørssæson starter uge 36/2022 og slutter uge 15/2023**

**Efterårsferie uge 42 2022**

**Ferie uge 50, 51 og 52/2022**

**Vinterferie uge 8/2023**

**Påskeferie uge 14/2023**

**HUSKAT...**

**Sekretariatet er lukket i juli måned**

## Hilsen fra bestyrelsen

Kære alle

Aalborg SeniorSport passerede i maj måned en bemærkelsesværdig milepæl. Sportschefen gennem alle 27 år, Kirstine Langagergaard, gik på velfortjent pension og blev afløst af Henrik Munkholm. Tak til Kirstine for alle årene, og tillykke til Henrik med de nye opgaver. Tag godt imod Henrik, han skal holde i mange år.

Da dette års forårsblad gik i trykken i december 2021, skrev formanden, at vi måtte krydse fingre for at Covid-19 smitten kunne holdes i ave, og at vi måtte undgå restriktioner og nedlukninger. Det slap vi heldigvis for, men sikkert ikke på grund af et par krydsede fingre. Lad os håbe at restriktioner og nedlukninger hører fortiden til.

Med det udgangspunkt skal vi i fællesskab gøre en indsats for, at så mange som muligt kommer til at deltage i foreningens mange gode tilbud. Vi opfordrer til, at du, som allerede er aktiv i Aalborg SeniorSport, spreder det gode budskab og får venner, naboer, eller hvem det nu måtte være, til at benytte sig af Aalborg SeniorSports varierede tilbud til gavn for eget velbefindende i et livsbekræftende fællesskab. Netop fællesskabet er foreningens fundament.

På forårets generalforsamling blev Inger Tvorup nyvalgt til bestyrelsen til afløsning af Bente Olesen. Velkommen til Inger og tak til Bente, som har valgt at fokusere på andre opgaver i foreningen.

Tak for en dejlig forårssæson og på gensyn til endnu en spændende sæson 2022/23 til september.

Med ønsket om en rigtig god og aktiv sommer hermed de bedste hilsener.

*Bestyrelsen*



## Og KIRSTINE-prisen går til...

Ved sportschef Kirstine Langagergaards afskedsreception i slutningen af april præsenterede Erik Buus, formand for Aalborg SeniorSport, en ny pris - KIRSTINE-prisen.

"I flere sammenhænge findes der hædersbevisninger knyttet til et navn. For eksempel en Robert, en Emmy, en Oscar og en Bodil. Og nu har vi besluttet en tilføje en ny. Nemlig en KIRSTINE" sagde formanden.

En hæderspris, der skal gå til en person til påskønnelse af en særlig betydningsfuld indsats for Aalborg SeniorSport. Og desuden for en indsats der rækker ud over det sædvanlige.

"Vi finder det derfor passende at lancere ideen netop i dag, hvor vi fejrer personen, der lægger navn til prisen", sagde Erik Buus.

Og formanden valgte at springe afsnittet "Og de nominerede er ..." over og gå direkte til udnævnelsen.

"For det kan ikke være nogen overraskelse, hvem den velfortjente modtager af den første pris er. Nemlig den person der altså lægger navn til prisen", tilføjede Erik Buus.

Og så fik Kirstine Langagergaard til stor jubel hos de godt 300 receptionsgæster den første KIRSTINE-pris for sin kæmpe og årelange indsats for seniorsporten.

Den håndgribelige pris var en smuk glaspige udført af designeren og kunstneren Susan Roulund.

Kommende KIRSTINE-priser får ikke nødvendigvis samme udseende. Og det er heller ikke besluttet, hvor ofte KIRSTINE-prisen skal uddeles.



En meget glad modtager af den første KIRSTINE-pris: Kirstine Langagergaard

## Idræts **DAG** højskole "Skub til din hverdag"



Så sker det: Den 6. september går Aalborg SeniorSport i luften med et helt nyt tilbud om motion og kultur - og du er inviteret.

Kom og mød en masse glade og aktive mennesker på vores idræts højskole - idræt og højskolestemning for seniorer i dagtimerne.

Det bliver sjovt, socialt - og aktivt. Forløbet foregår over seks uger, hvor du - to formiddage om ugen - bliver udfordret på samvær, sang, sjov bevægelse, fællesskab, får vitaminer til hjernen og får sunde vaner og gode ideer til aktivitet i hverdagen.

På bedste højskolemaner foregår dagene i et aktivt samspil med deltagere og skiftende instruktører.

Sted: Skipperens Idrætshus, Provstvejorden 15 - både inde og ude.

Tid: Tirsdage og torsdage kl. 9.00 - 12.00 - opstart tirsdag den 6. september.

Praktiske informationer: Vi starter hver dag med kaffe og morgensang. Mød op i tøj du kan lide at bevæge dig i.

Pris: Kr. 600,- (12 formiddage med højskoleaktivitet inkl. kaffe).

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



Vi giver plads til alle



Det giver et fællesskab  
i Aalborg SeniorSport

## Styrk fællesskabet - Bliv frivillig

At være frivillig i Aalborg SeniorSport betyder, at du møder andre medlemmer på tværs af idrætsgrenene under helt andre former. Du får mulighed for at opleve arrangementerne på en anden måde og kommer til at se afviklingen "indefra". Så du får på mange måder en anderledes oplevelse. Samtidig er du med til at skaffe indtægter til foreningen

Mange medlemmer yder en frivillig indsats. Vi har brug for endnu flere - især til enkeltstående arrangementer, hvor en organisation eller Aalborg Kommune anmoder os om hjælp med kort varsel. Det kan fx være hjælp i forbindelse med afvikling af valg eller et arrangement som DM-ugen.

Opgaverne beskrives i Nyhedsbrevet, som udsendes pr. mail én gang om måneden og opslås løbende på foreningens hjemmeside. Her vil fremgå, hvordan du tilmelder dig. Du kan tilmelde dig til en interesseliste ved at sende en mail til [frivillige@seniorsport.dk](mailto:frivillige@seniorsport.dk) med oplysning om navn og telefonnummer. Så vil vi kontakte dig, når vi har brug for frivillige.

Venlig hilsen  
Frivilligudvalget  
*Bente, Jette og Eva*



## Tager handsken op

Henrik Munkholm. 56 år, ny sportschef i Aalborg SeniorSport. Og dermed arvtager efter Kirstine Langagergaard, skaberen af Aalborg SeniorSport.

Henrik har valgt at tage handsken op og føre seniorsporten ind i en ny æra og en ny tid.

Han har slået sine folder (og næse...) i flere af Aalborgs bokseklubber, både som bokser, træner og leder, og har i det hele taget været en særdeles aktiv sportsmand. Men levebrødet har været et ganske andet.

Faktisk oprindeligt uddannet skorstensfejer, men efter en alvorlig knæskade i en håndboldkamp var det slut med at kravle på tage.

"Jeg var glad for at være skorstensfejer. Her lærte at snakke med mange mennesker, og den evne fik jeg siden brug for".

Henrik uddannede sig til socialpædagog og har gennem tiden taget en række leder-, træner- og terapeutuddannelser. Det har ført til jobs som leder af Manderådgivningen i Aalborg og senest som sekretariatsleder i Hjælp Voldsofre i Randers.

Jobs med omgang og rådgivning af mennesker med alvorlige udfordringer i livet, men så kom opslaget som sportschef, som sendt fra himlen.

"Jeg trængte bare til at arbejde med glade mennesker, og jeg havde længe overvejet en professionel karriere indenfor sporten".

Og bingo! Nu har han ønskejobbet med de udfordringer, han sætter højt: Synlig ledelse, at få og føre nye ideer ud i livet og at skabe glæde og motivation.

"Der findes masser af idrætsklubber, men der er noget unikt ved seniorsporten. Medlemmerne er glade og aktive. Min opgave er så at være synlig, pleje dem og sørge for dygtige instruktører".

"*Alt, hvad der næres, vokser*", et motto på Henrik Munkholms hjemmeside, hvor han også tilbyder sig som coach og terapeut.

"Der skal hele tiden være noget, der udfordrer mig og udvikler mig. Og det er der i seniorsporten., så jeg forventer og håber, at dette er min sidste fuldtidsstilling".



Mød Aalborg SeniorSport på

# Livstilsmesse Sund Aldring

## Kom og hør om gode tilbud til seniorer

På Livstilsmessen kan du få inspiration, viden og information om det gode seniorliv og sund aldring. Du kan få kendskab til sundhedsfremmende tilbud, der har fokus på hvilke muligheder, der er for at bevare et godt mentalt og fysisk helbred.

**Torsdag d. 8. september 2022 kl. 12-17**

Aalborg Kongres og Kulturcenter - Aalborghallen  
Europa Plads 4, 9000 Aalborg

*Kom og hils på  
foreninger, klubber,  
aktivitetstilbud,  
kommunale tilbud og  
andre forskellige  
fællesskaber*

**Gratis  
entré**

*Der er mulighed  
for at købe kaffe,  
sodavand, smørrebrød  
kage og sandwich ved  
Restaurant AKKC  
By Mest*

*I løbet af dagen  
vil der være korte  
faglige oplæg om  
Sund Aldring fra  
spændende  
oplægsholdere*

*Tag gerne  
din nabo, ven  
eller ægtefælle  
med*

Arrangør:  
Arbejdsgruppe i  
Senior og Omsorg  
i Aalborg Kommune



**Aalborg  
Kommune**

## KULTURUDVALGET ARRANGERER

### Maritimt besøg i Hirtshals tirsdag den 20. september 2022 kl. 9.30 - ca 16 Kør-sammen-tur til Fjord Line, Containerkajen 4, Hirtshals

Det er lykkedes at få en aftale med Fjord Line om et besøg ombord på *MS Bergensfjord*, når den har liggedag i Hirtshals.

Skibet er et af de første cruiseferger, som sejler på miljøvenlig naturgas. Vi kommer ombord og får en rundvisning samt hører om fordelene ved miljøvenligt brændstof.

Efter rundvisning går vi i land og slutter med en sandwich inkl. sodavand i terminalen. Her hører vi om Fjord Lines aktiviteter.



Vi slutter dagen af med besøg på Hirtshals' vartegn, "Fyret". Vi hører hvordan frivillige sørger for at holde fyret vedlige, og desuden får vi en rundvisning med gode historier. Besøget slutter her med kaffe og hjemmebag.

Bunkermuseet ligger lige ved siden af fyret. Det kan man besøge på egen hånd. Afgang fra Skipperens Idrætshus kl. 9.30.

Pris 75 kr. for dagens program inkl. sandwich og kaffe. Tilmeld og betal på [seniorsport.dk](http://seniorsport.dk) Tilmelding er bindende.

Pris for køreturen til Hirtshals er 60 kr. der betales direkte til chaufføren.

*PS Husk at meddele sekretariatet hvis du har bil til rådighed, og hvor mange pladser.*

## BLIV DUUS MED AALBORGS HISTORIE ...

Kulturudvalget byder torsdag den 3. november på årets sidste arrangement:  
Mødetid: Klokken 13. Mødested: Aalborg Rådhus.

Annelise Skov guider os rundt ved Jens Bangs Stenhus, Aalborgs renæssance stolthed, som vi også skal besøge.

Først ser vi Apotekersamlingen. Den ligger oppe under loftet og er en sand skattekasse af historier og genstande fra de næsten 350 år, der var apotek i stueetagen.

I kælderen skal vi høre om Duus Vinkælder, hvor vi også nyder et godt glas øl og postej.

Duus Vinkælder er også mødested for Christian den Fjerdes Laug fra 1942, og en repræsentant fra lauget kommer og fortæller den spændende historie bag.

Alt dette får du til en skarp pris af 255 kr.

Tilmeld og betal senest den 20. oktober på [seniorsport.dk](http://seniorsport.dk). Tilmelding er bindende.

## KULTURUDVALGET ARRANGERER

### Kør-sammen-tur til SØMOSEN og DRONNINGLUND KUNSTCENTER Onsdag, den 24. august 2022.

Vi kører fra Skipperens Idrætshus kl 11.00 og mødes på Kunstcentrets p-plads ca. 11.45. herfra kører vi i samlet trop til den nærliggende, idylliske SØMOSEN. Vi går de knap 2 km rundt om mosen, og får en lille historie undervejs.

Derfra kører vi tilbage til Kunstcentret, hvor vi får en lille, let anretning og kaffe og kage, (yderligere drikkevarer er for egen regning), inden vi på egen hånd ser den meget fine sommerudstilling. Udstillingen er en skulptur- naturudstilling, som er en stor, landsdækkende udstilling med gæster fra vores nabolande. De udstillede værker befinder sig både inden- og udenørs rundt i den spændende, tilhørende park.



Man kan også gøre et lille besøg i den meget fine museumsbutik.

Pris for hele arrangementet er 175 kr. Tilmeld og betal på [seniorsport.dk](http://seniorsport.dk). Tilmelding er bindende.

Pris til chauffør for Kør-sammen-turen er 60 kr. der betales direkte til chaufføren.

*PS Husk at meddele sekretariatet hvis du har bil til rådighed, og hvor mange pladser.*

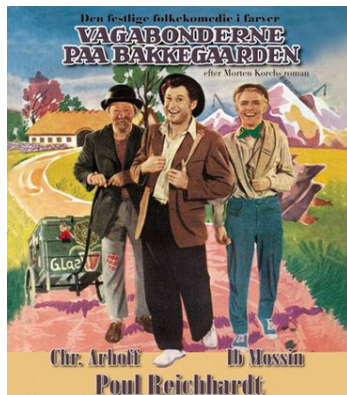


Apotekersamlingen i  
Jens Bangs Stenhus

## Rørsangernes efterårsarrangement

Søndag den 30. oktober kl. 14 - ca. 16

på UCN, Ny Kærvej 2A



En søndag eftermiddag med sang og musik, kaffe og kage og rigtig meget hygge.

Eftermiddagens tema er: *Toner fra filmen*

Vi skal opleve at være i selskab med gode gamle filmmelodier

Ingen tilmelding. Pris 40 kr. betales kontant ved indgangen (inkl. kaffe og kage).

## Senior julegudstjeneste torsdag den 15. december kl. 14 VOR FRUE KIRKE

Arresthuspræst Lena Bendtsen og organist Peter Schüsler

Velkommen til alle

Dagen hvor vi ønsker hinanden en rigtig glædelig jul

Julegudstjenesten holder flyttedag fra en mandag til en torsdag - og fra formiddagstjeneste kl. 10 til eftermiddag kl. 14 .

Samtidig kan vi alle glæde os over, at Vor Frue Kirke med både præst og organist er parate til at tag imod os i deres dejlige rammer.

Vi arbejder på at kunne servere kirkekaffe efter gudstjenesten.



# Julekoncert med FDF Seniorblæserne

Hasseris Gymnasium, søndag den 27. november  
kl. 14 - 17

Rørsangerne, Gistrup Koret og FOA Koret er sammen med deres fælles dirigent Jens Eric Strudsholm blevet inviteret til at være med på dagen, og vil sammen udgøre:

JENS ERIC'S JULEKOR

Åbent for alle, gratis entre. Vær med til at synge og spille julen i gang.



Dirigent Jens Eric Strudsholm



FDF Seniorblæserne



Hasseris Gymnasium, Hasserisvej 300, 9000 Aalborg

Aalborg SeniorSport er medlem af 



Kirstine og et udvalg af instruktører ved Kirstines afskedsreception



Volleyball



Yoga i Skipperens Idrætshus





# WALKADEN



Indoor bike i Skipperens Idrætshus



Løbeholdet



Motionsdans i Skipperens Idrætshus

Der er meget vand i en geysir...  
Aalborg Seniorsport i Island foråret 2022



Et udsnit af de mange  
gæster ved Kirstines  
afskedsreception



## Udendørs aktiviteter i august

| .              | Aktivitet      | Sted                                | Instruktør / Tovholder  |
|----------------|----------------|-------------------------------------|---|
| <b>Mandag</b>  |                |                                     |   |
| kl. 09.30      | Motionscykling | Skipperens Idrætshus                | Judith Larsen, Keld Sørensen, Kjeld Nørager og Kirstine Langagergaard |
| <b>Tirsdag</b> |                |                                     |   |
| kl. 10.00      | Krolf          | Søheltens Have,<br>Skudehavnsvej 13 | Peter Rødhus og Pia Hansen  |
| <b>Onsdag</b>  |                |                                     |   |
| kl. 09.30      | Tour de Pedal  | Skipperens Idrætshus                | Britt R. Hansen, Henning Ravn, Jens Offeren og Knud Henrichsen        |
| <b>Torsdag</b> |                |                                     |   |
| kl. 9.30       | Motionscykling | Skipperens Idrætshus                | Judith Larsen, Keld Sørensen og Kjeld Nørage                          |
| kl. 10.00      | Petanque       | Søheltens Have,<br>Skudehavnsvej 13 |   |



Turene starter kl. 9.30 fra Skipperens Idrætshus eller Nørresundby Torv (nordenfjords ruter)  
 Der indlægges hyggepauser med medbragt mad.  
 Der betales 10 kr. kontant ved hver tur.  
 Frit valg af cykelmodel lige fra racer til el-cykel

### August 2022 *(der køres uden program i september)*

- 3. Klitgaard - Lundbæk - ca. 40 km
- 10. Ryå Is ca. 45 km. Start fra Nørresundby Torv. Husk penge til is.
- 17. Fjorden rundt - Hals/Egense ca 80 km. Start fra Nørresundby Torv  
Ophold og spisning i Hals, husk penge til færge. Kan evt køres på racer.
- 24. Grill aften ca 15 km
- 31. Igennem/nord om Hammer Bakker og Grindsted. Start fra Nørresundby Torv

## Udendørs aktiviteter hele året

| .  | Aktivitet      | Sted                    | Instruktør / Tovholder                     |
|--|----------------|-------------------------|--|
| <b>Mandag</b>                              |                |                         |  |
| kl. 10.00                                  | Stavgang       | Gug Boldklub            | Britta Refsgaard                           |
| kl. 10.00                                  | Travetur       | Skipperens Idrætshus    | Inge-Lise Krog                             |
| kl. 10.00                                  | Travetur       | Omnihuset               | Gudrun og Preben Gulbæk                    |
| <b>Tirsdag</b>                             |                |                         |  |
| kl. 09.00 sommertid<br>kl. 09.30 vintertid | Motionsløb     | Skipperens Idrætshus    | Kollektiv Ledelse                          |
| kl. 13.30                                  | Stavgang       | Skipperens Idrætshus    | Anton Antonsen                             |
| <b>Onsdag</b>                              |                |                         |  |
| kl. 10.00                                  | Stavgang       | Agri Nord Idræts-center | Stephanie Nagy<br>(ekstra tovholder søges) |
| kl. 10.00                                  | Stavgang       | Aalborg Stadion         | Inge-Lise Krog og Sonja Jakobsen           |
| <b>Torsdag</b>                             |                |                         |  |
| kl. 09.00 sommertid<br>kl. 09.30 vintertid | Motionsløb     | Skipperens Idrætshus    | Kollektiv Ledelse                          |
| <b>Fredag</b>                              |                |                         |  |
| kl. 09.00-11.00                            | Motionsfodbold | Ved Klarup Hallen       | Svend Åge Jensen                           |



## Generations **VALG**

Hvis du **IKKE** er tilfreds  
Er **JEG** heller ikke ...

- **Alt indenfor tandteknik**
- **Hel-, del- og tryklås protetik**  
Priser fra kr. **9.463,-**
- **Parkering ved døren**

Overenskomst med  
Aalborg Kommune



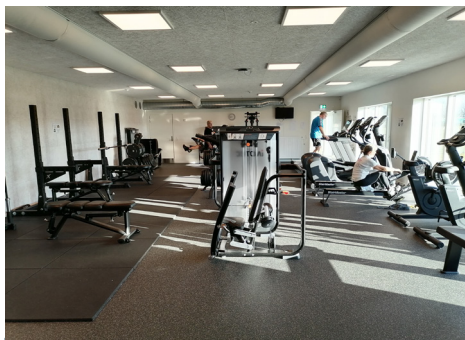
 **Irene Westergaard**  
Klinisk Tandtekniker

v/Skipperen · Vestre Alle 9 · Aalborg

Tlf. **98 13 40 62**

Træffetid: kl. 8.30-15.00 · Fredag efter aftale.

[www.irenetænder.dk](http://www.irenetænder.dk)



## FORENINGS-FITNESS

Skipperens Idrætshus  
Provstejorden 15, 9000 Aalborg

25 helt nye maskiner  
Både hold og individuel træning

Tilmelding og priser se:  
[seniorsport.dk/foreningsfitness.htm](http://seniorsport.dk/foreningsfitness.htm)



**Garant Aalborg**  
Hobrovej 347  
9200 Aalborg SV

Gulve 98 18 58 33  
Gardiner 98 79 11 22  
[www.garant.nu](http://www.garant.nu)

**Garant**  
Tæpper Gulve Gardiner



# Skænk livet smag...

**Sigurd Müller Vinhandel A/S**

Otto Mønsted Vej 2 · 9200 Aalborg SV · 98 18 50 99 · [vin@smv.dk](mailto:vin@smv.dk)

## Ændringer i tid og aktivitetssted

| Tidspunkt       | Aktivitet         | Sted  | Instruktør / Tovholder                                      |
|-----------------|-------------------|---|---|
| Tirsdag         |                   |   |   |
| kl. 10.30-11.30 | Yoga              | Skipperens Idræts-<br>hus (flytter fra<br>onsdag - ny tid)  | Jane Fjeldgaard<br>Andersen                                 |
| Onsdag          |                   |   |   |
| kl. 12.00-13.00 | Yoga              | Skipperens Idræts-<br>hus   | Ny instruktør - Mette<br>Louise de Claville<br>Christiansen |
| kl. 17.00-18.00 | Volleyball        | Sønderbroskolen<br>(flytter fra Kærby-<br>skolen)   | Claus Meyer og<br>Hugo Elmer                                |
| kl. 18.00-19.00 | Motionsdans       | Kærbyskolen (flytter<br>fra Sofiendalskolen<br>fra kl. 17 til kl. 18)   | Gitte Foldager  |
| kl. 09.00-10.00 | Pilates-Gymnastik | Skipperens Idræts-<br>hus (holdet er sam-<br>menlagt af Pilates<br>(onsdag 9-10) fra<br>Aalborg Stadion og<br>Gymnastik fra Skip-<br>perens Idrætshus<br>(torsdag 9-10) | Lene Holm Mortensen   |



## Nyt i Aalborg SeniorSport

### SKAL DU PRØVE AT BOKSE?

Motionsboksning består af øvelser hentet fra boksesporten, men man slår ikke på nogen. Kun på sandsække og puder.

Alle kan være med, selv om det er sveddryppende hårdt, og det har vist sig at være særdeles velegnet for seniorer. For ud over en bedre kondition styrker du også din koordinationsevne og kropsbevidsthed.

Filmmageren Erik Clausen fik for et par år siden konstateret Parkinson, og han har fortalt, hvordan han netop holder sygdommen i ave med motionsboksning.

Sportschef Henrik Munkholm har tidligere undervist i motionsboksning i Aalborgs bokseklubber.

Han håber, at der også i seniorsporten vil vise sig interesse. I givet fald vil træningen foregå i et samarbejde med de eksisterende bokseklubber.



Og SANS bliver nu også et tilbud hos Aalborg SeniorSport i lokalerne på Provstvejorden.

SANS er en ny motionsform for raske og rørige seniorer. Omdrejningspunktet er den fælles glæde ved at synge og danse og nyde musik og fysisk aktivitet. Der er intet krav om, at du kan synge og danse. Alt bygges op fra bunden, så alle kan være med.

Det vigtigste er, at du har lyst til at danse og synge (danske sange), og har lyst til at lege, udfordre dig selv og få pulsen op.

Tid og sted: Onsdag klokken 13 - 14.30 i Skipperens Idrætshus

Intropris og -periode: 300 kr for efterårsperioden

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

## Padel tennis i SeniorSport

Padel er en ketsjer-sport, en blanding af tennis, squash med et strejf af badminton og bordtennis.

Det er ikke så fysisk krævende som tennis, da der ikke "tunge" slag. Padel kan således spilles af alle aldersgrupper.

Det er absolut sjovest at spille double og helst med mod- og medspillere, som er nogenlunde på samme sportslige niveau. Spillet og reglerne er nemme at lære, så man er i gang med spillet efter 10/15 minutters instruktion.

Vi spiller hos Match Padel Aalborg, der hører hjemme på Nibevej 58 (bag ved Jem & Fix). Om pris og tidspunkter og booking: Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**



### Lær at forsvare dig selv

Nyt tilbud - selvforsvar! Kom og lær at forsvare dig selv på en stille og rolig måde, hvor der bliver taget hensyn til den enkelte deltager.

Træningen vil foregå i godt humør, og der bliver ikke kastet rundt med hinanden. Vi begynder med opvarmning tilpasset deltagerne. Og med information om, hvad man kan gøre for at passe bedre på sig selv.

Det kan blandt andet være forsvar mod kvælertag, slag, spark, greb i håndled, i tøj og i håret, eller andre ting, du måske selv har lyst at forsvare dig imod.

Træningen foregår i løst/praktisk tøj, for eksempel joggingdragt eller gymnastiktøj

Vi glæder os til at se dig!

Tid: Onsdag klokken 10 - 11

Intropris og -periode: 300 kr for efterårsperioden

Sted: Aalborg Selvforsvar & Jujitsu Klub, Skydebanevej 1, 9000 Aalborg

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**

## Skitur 6. - 12. februar 2023

### Er det noget for dig?

Aalborg Seniorsport planlægger en skitur i uge 6, 2023 i samarbejde med Aalborg Skiklub. Turen går sydpå, til Frankrig, Italien eller Østrig, med hovedvægt på alpint skiløb.

Transport sker i bus, men med mulighed for flytransport/kør selv. Bussen kører fra Pendlerpladsen fredag formiddag/morgen og er retur næste søndag eftermiddag.

Prisen forventes at blive ca. 7.500 kr. Inklusiv er hotel med halvpension, bustransport, 8 dages liftkort og undervisning (3 x 3 timer).

Nærmere informationer om turen bliver sendt til interesserede og bliver annonceret i Nyhedsbrevet.

Hvis du er interesseret i at deltage i turen, bedes du sende en mail til Seniorsports sportschef, Henrik Munkholm, på [henrik@seniorsport.dk](mailto:henrik@seniorsport.dk) senest den 1. august 2022.



### Hvad betyder dette skilt?



### Og hvad med dette?



## SKAL DU HAVE GENOPFRISKET TEORI-PRØVEN?

Hvert år kommer der nye skilte i trafikken. Skilte der ikke lige stod i teoribogen, da du måske fik kørekort.

Men det er dit eget ansvar at kende betydningen af nye skilte. For eksempel de to viste skilte, der kom til her i 2022.

Vi har lavet en halv aftale med kørelærer Lars Bjørn Cortz fra Driving Academy om gratis undervisning i løbet af efteråret for interesserede blandt seniorsportens medlemmer.

Det er planen med to formiddage på hver to timer. Undervisningen vil foregå i køreskolens teorilokale.

Nærmere om tilmelding kommer i nyhedsbrev og på [seniorsport.dk](http://seniorsport.dk)



## Vi holder jul i Aarhus!

Hvad med at give dig selv en rigtig god julegave: En kultur-tur til Aarhus.

Lad os pakke gaven ud allerede:

Afgang fra Aalborg med DSB torsdag den 1. december. Retur lørdag den 3. december.

Det vil sige to overnatninger i Smilets by. Og det bliver på CABINN i Kannikegade, lige ved Domkirken og Aarhus Teater. Så kan man ikke bo mere centralt.

Vi skal udforske kulturen i Aarhus - Teatret, Musikhuset, Den gamle By, Ridehuset og også kulturcentret Dokk1. Det er dér, DR sender sportsnyheder og Vores Vejr fra.

Der bliver også mulighed for at besøge Domkirken, Besættelsesmuseet nærmest lige ved siden af og Aarhus Kunsthall, der også ligger i byens hjerte.

Der bliver tid til en slentretur i det nærliggende Latinerkvarter og frokost ved åen.

Men det er jo december, så vi skal også nyde julestemningen (gågaden ligger lige om hjørnet).

En hyggelig og indholdsrig tur, med god tid til dine egne oplevelser.

Turleder er Kirstine Langagergaard.

Gå ind på Aalborg SeniorSport's hjemmeside [seniorsport.dk](http://seniorsport.dk). Under fanen **Tilmeld og betal** kan du se flere oplysninger om tur og pris, så snart detaljerne er klar.

Meld dig på interesselisten senest 30. august. Så er du sikker på en plads, og denne tilkendegivelse er ikke forpligtende.



Den gamle By



Domkirken



Navidad Flamenca, Musikhuset



Dokk1



Et Juleeventyr, Aarhus Teater

## Kontingentsatser for sæson 2022-23

Der er ikke et basiskontingent, kontingentstørrelsen afhænger af valg af aktiviteter

Indendørs aktiviteter 1 gang om ugen

1 time *uden instruktør* 460

2 timer *uden instruktør* 500

1 time *med instruktør* 500

1,5 time *med instruktør* 600

Vandgymnastik med instruktør 800

Rigtige mænd 2 gange om ugen 900

(Indoor bike instruktør 1 gang om ugen og fitness instruktør efter aftale)

Fitnesscenter (daglig adgang) 3 mdr. 600 - 6 mdr. 900 - 12 mdr. 1.500

*Drives i samarbejde med Aalborg Chang*

Bowling 1.340 (betales i to rater)

Rørbandet 500

Udendørs aktivitet 75 pr. aktivitet.

Kultur aktivitet (foredrag, rejser, udflugter m.v.) 100

*Giver mulighed for medlemskab uden man behøver at vælge en fysisk aktivitet.*

## Regler for tilmelding og betaling til SeniorSports aktiviteter

Aalborg SeniorSport er en idrætsforening. For at deltage i aktiviteter skal man være medlem og betale kontingent. Med andre ord: Ingen betaling, intet medlemskab.

Kontingent betales helårsvis for perioden 1. august til 31. juli.

Tilmeld og Betal på **seniorsport.dk**

Ved tilmelding til *indendørs* aktiviteter fra 1. januar betales halv pris af årskontingentet.

Kultur og/eller Udendørs betales altid med års kontingent uanset tilmeldingstidspunktet.

Tilmeldinger er bindende, og indbetalte beløb tilbagebetales kun ved aflysninger.

Generelt for nye hold og medlemmer er der 1 gratis prøvetime - kom og vær med.

Besøg hos Vandgymnastik, Rigtige Mænd og Rørsangerne skal aftales med Sekretariatet.

## Tilbud i Skipperens Idrætshus, Sportsal

| Tidspunkt       | Aktivitet         | Instruktør / Tovholder                |
|-----------------|-------------------|---------------------------------------|
| <b>Mandag</b>   |                   |                                       |
| kl. 10.00-12.00 | Floorball         | Steen Peterson                        |
| kl. 12.00-13.00 | Motionsdans       | Gitte Foldager                        |
| kl. 13.00-14.00 | Yoga              | Gitte Foldager                        |
| kl. 14.00-15.00 | Volleyball        | Nanny Andersen                        |
| <b>Tirsdag</b>  |                   |                                       |
| kl. 10.30-11.30 | Yoga              | Jane F. Andersen                      |
| kl. 12.00-13.00 | Motionsdans       | Gitte Foldager                        |
| kl. 13.00-14.00 | Pilates           | Gitte Foldager                        |
| <b>Onsdag</b>   |                   |                                       |
| kl. 09.00-10.00 | Pilates-Gymnastik | Lene H. Mortensen                     |
| kl. 12.00-13.00 | Yoga              | Mette Louise de Claville Christiansen |
| kl. 13 - 14.30  | SANS              | Vinnie Majlund Bach                   |
| <b>Torsdag</b>  |                   |                                       |
| kl. 10.15-11.15 | Soft Tennis       | Henning Damsgaard og Karsten Jensen   |
| kl. 12.00-13.00 | Pilates           | Gitte Foldager                        |
| kl. 13.00-15.15 | Rørsangerne       | Jens Erik Strudsholm                  |
| <b>Fredag</b>   |                   |                                       |
| kl. 09.00-10.00 | Motionsdans       | Gitte Foldager                        |

### Frivillige søges - Kunsthal Spritten og hjælp til servering af forplejning

#### Kunsthal Spritten

4.-5.-6.-7. august og igen 12.- 13.-14. august Alle dage kl. 11 - 17.

Opgaven består i at holde øje med udstillingerne og guide besøgende. Vi tænker os vagter á 3 timer.

#### Servering af forplejning i "Create" på havnefronten

4. - 7. august hver dag kl 6.30 - 14. Vagter à 4 timer

Aalborg SeniorSport vil blive honoreret med et beløb pr. time.

Kunne du have lyst at hjælpe, så send en mail til [frivillige@seniorsport.dk](mailto:frivillige@seniorsport.dk) med oplysning om navn, e- mail, tlf.nr., og på hvilket tidspunkt du gerne vil komme.

Tilmelding senest 24. juli. Herefter vil der komme endelig besked om din vagt.

Venlig hilsen *Frivilligudvalget*

KOM TIL GRATIS FOREDRAG  
**KØB AF FAST EJENDOM**

ONSDAG D. 21/9 | KL. 17-19

Vi fortæller om køb af sommerhus, ejerlejlighed, forældrekøb samt generationsskifte.

Tilmelding foregår via mail til [esla@advodan.dk](mailto:esla@advodan.dk), senest d. 14/9.  
Arrangementet afholdes hos Advodan Aalborg, Mølleå 1, 9000 Aalborg



Medlemmer af SeniorSport får altid 10% rabat på testamenter, fremtidsfuldmagter og boligkøb



**Din garanti for en god handel**

**Vi flytter stadig møblerne med smil**

**Vejgaard Tæppemontering** | HADSUNDVEJ 64-68  
9000 AALBORG  
TLF. 98 13 94 99

Se vores hjemmeside: [www.vejgaard-tm.dk](http://www.vejgaard-tm.dk)

## Vore instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen  
Freja Aslak  
Vinnie Majlund Bach  
Malene Marie Bärthel  
Tina Beermann  
Mette Louise de Claville Christiansen  
Gitte Foldager  
Sonja Jensen  
Hanne Marie Lund  
Valentina Madsen  
Lisbeth Mikkelsen  
Lene Holm Mortensen  
Jens Eric Strudsholm



## Naturvejledernes offentlige ture

i samarbejde med Ældresagen Aalborg og Aalborg SeniorSport

Turledere: Naturvejlederne Esben Buch og Ole B. Henriksen

Onsdag den 17. august kl. 10 - 12

Onsdag den 31. august kl. 10 - 12

Onsdag den 5. oktober kl. 10 - 12

Onsdag den 30. november kl. 10 - 12

Kryddersnaps og Åbne Huse i Urtehaven

Kryddersnapsevandring ad Nordsøstien

I krigens skygge - Almen Kirkegård

Julevandring på Dall Hede ved Poulstrup Sø.

Nærmere orientering om de enkelte arrangementer kan ses på [seniorsport.dk](https://seniorsport.dk) eller på den "smarte" adresse: <https://arcg.is/05qTXi0>

Turene er gratis - ingen tilmelding - mød bare op.

## Foreningsfitness



Skipperens Idrætshus har åbnet et nyt fitnesscenter i et samarbejde mellem Aalborg Chang og Aalborg SeniorSport. for medlemmer af disse to foreninger. Nedre aldersgrænse er 15 år

Centeret indeholder et motionsrum med helt nye maskiner

Fitnesscenteret er åbent dagligt i tiden 05.00 - 22.00 året rundt.

Priser: 3 mdr. 600 kr. - 6 mdr. 900 kr. - 12 mdr. 1.500 kr.

Kontingentet giver ret til træning hver dag hele året rundt.

Ønsker flere medlemmer at træne sammen, kan dette også lade gøre. Holdet får en fast ugentlig time/timer (ikke flexible tider).

Disse hold har ingen instruktør, men træner på eget ansvar.

På disse holdtider - er der samtidig åbent for medlemmer, der har købt Individuel træning.

Sæsonpriser *pr. deltager*:

1 time om ugen indenfor SeniorSports 26 ugers sæsonperiode 500 kr.

2 eller flere timer indenfor SeniorSports 26 ugers sæsonperiode 900 kr.

I praksis foregår adgangen ved at man får udleveret en nøglebrik der giver adgang selvom huset iøvrigt er lukket

Inden man slippes løs, er der krav om instruktion i brugen af maskinerne. Vi har derfor et hold af frivillige instruktører der sætter nye ind i brugen af maskinerne.

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

Er du ikke medlem i forvejen, bliver du det automatisk ved tilmelding.

## Tilmeld dig Nyhedsbreve

Du er forhåbenlig glad for at få seniorsportsbladet i hånden, de tre gange om året det udgives, men vi må erkende, at det nødvendigvis kun viser virkeligheden som den så ud da bladet blev sendt til bogtrykkeren.

Efterfølgende ændringer står selvfølgelig på vores hjemmeside **seniorsport.dk**, men det er nok de færreste, der kigger dagligt på den. Derfor har vi også Nyhedsbreve.

Nyheder af alle slags bringes direkte i din mailboks, hvis du tilmelder dig vores nyhedsbrev.

Dette gør du ved at gå ind på **seniorsport.dk** og vælge **Nyhedsbreve**.



Aktiviteter    Arrangementer/Events    Tilmeld og betal    Medlemsblad mm    **Nyhedsbreve**

Du skal nu udfylde fornavn, efternavn og email. Derefter modtager du en email, hvor du skal klikke på et link for at fuldføre tilmeldingen til nyhedsbreve. Det lyder en smule besværligt, men det er primært for at sikre at ingen tilmelder andre personer.

Herefter vi du ca. en gang om måneden modtage en nyhedsmail fra Aalborg Seniorsport

## Da Kattegat Rundt blev skudt i gang

Humøret var højt, da 33 cyklister den 13. juni tidligt om morgenen trampede afsted fra Bouet i Nørresundby.

Forude lå 800 kilometer Kattegat Rundt. Og heldigvis var vejret med fra start. Tørvejr, lidt solskin og en frisk vind i ryggen.

På billedet kan du se servicevognen, der bemannet med to mand, fulgte med hele vejen.



Som hjælper og trøster når strabadserne blev for hårde. Første etape gik til Frederikshavn, hvor færgen ventede til Gøteborg. Og så fortsatte ruten først ned gennem Sverige og retur til Danmark.

En uge på cykel og med hjemkomst til Aalborg den 20. juni.

I alt syv overnatninger senere kunne de gæve cyklister glæde sig over gensyn med familie og venner. Og glæde sig over, at den lange vinter- og forårstræning ikke havde været forgæves.

# Kulturelle oplevelser i Aalborg



Bliv medlem  
fra 399 kr. og få  
adgang til min.  
**10 GRATIS**  
arrangementer

**K** KULTUR  
KLUB  
FOKUS

[WWW.FOKUSAALBORG.NEMTILMELD.DK](http://WWW.FOKUSAALBORG.NEMTILMELD.DK)




# Motionshold

i trygge omgivelser  
med høj faglighed


*- alle kan være med  
uanset niveau.*

## FOKUS

Læs mere og book en plads på  
[WWW.FOKUS-FOLKEOPLYSNING.DK](http://WWW.FOKUS-FOLKEOPLYSNING.DK)



**Yoga  
Pilates  
Morgengymnastik  
Helhedstræning  
og meget mere  
på Hadsundvej 180,  
Strandvejen 19,  
Thistedvej 58 og  
Fyrkildevej 7**



*Prøv vandgymnastik  
og puls og power  
i vores bassin  
på Hadsundvej 180  
i Vejgaard*

## SeniorSport sæson 22/23

### **Badminton**

**Agri Nord Idrætscenter**, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10 - 11 og kl. 11 - 12

**Idrætshallen**, Østre Allé 87

Torsdag kl. 11.15 - 12.15

**Løvvanghallen, Løvbakken 8**

Onsdag kl. 9.30 - 10.30

**Aalborg Stadion, Hal 2**

Mandag kl. 13 - 14

### **Bordtennis**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

Fredag kl. 10 - 12

### **Bowling**

**Løvvang Bowlingcenter**, Løvbakken 8

Tirsdag kl. 14.30- 15.30

### **Cirkeltræning**

**Stolpedalsskolen**, Stolpedalsvej 2

Mandag kl. 16.30-17.30

### **Fitness**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

**Holdtræning efter aftale**

**Individuelt alle ugens dage**

### **Floorball**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

Mandag kl. 10 -12

### **Idræt på tværs**

**Agri Nord Idrætscenter**, Hobrovej 437

Tirsdag kl. 10 - 11.30

Torsdag kl. 10 - 11.30

**Gistrup Hallen, Hal 2**, Hadsundvej 407

Tirsdag kl. 9.30 - 11

**Idrætshallen**, Østre Allé 87

Tirsdag kl. 8.30 - 10

Torsdag kl. 9.45 - 11.15

**Højvanghallen**, Bautastenen 25

Mandag kl. 14.30 - 16

**Klarup Hallen**, Hellasvej 17

Fredag kl. 11.50 - 13.15

**Nørresundby Idrætscenter**, Lerumbakken 11

Mandag kl. 11.00 - 12.30

**Vodskov Kultur & Idrætscenter**, Brorsonsvej 3

Mandag kl. 10 - 11.30

### **Linedance**

**Agri Nord Idrætscenter**, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10 - 11

### **Motionsdans**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

Mandag kl. 12 - 13

Tirsdag kl. 12 - 13

Fredag kl. 9 - 10

**Kærbyskolen**, Oluf Borchsvej 2

Onsdag kl. 18 - 19

### **Pilates**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

Tirsdag kl. 13 - 14

Torsdag kl. 12 - 13

**Vodskov Kultur & Idrætscenter**, Brorsonsvej 3

Mandag kl. 8.45 - 09.45

### **Pilates-Gymnastik**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

Onsdag kl. 9 - 10

### **Rigtige mænd**

**Fitness og indendørs cykling**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

Mandag og torsdag kl. 9 - 10

Tirsdag og fredag kl. 10 - 11

### **Ryg-Trim,**

**Vodskov Kultur & Idrætscenter**, Stemningssal

Tirsdag kl. 9.30 - 10.30

### **Soft Tennis**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

Torsdag kl. 10.15 - 11.15

### **Stærke Kvinder**

**Fitness og indendørs cykling**

**Skipperens Idrætshus**, Provstvejorden 15

Onsdag kl. 9-10

## SeniorSport sæson 22/23

### Styrketræning

By- og Landskabsforvaltn., Stigsborg Brygge  
Tirsdag og torsdag kl. 9 - 11

### Vandgymnastik

Svømmeland, Nørresundby Idrætscenter

Mandag kl. 13

Mandag kl. 13.45

Gigantium, Willy Brandts Vej 31

Onsdag kl. 9

Onsdag kl. 9.45

Onsdag kl. 13.15

### Volleyball

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Mandag kl. 14 - 15

Sønderbroskolen, Gymnastiksal Nord

Sjællandsgade 2

Onsdag kl. 17 - 18

### Yoga

Omnihuset, Filstedvej 10B

Onsdag kl. 10 - 11

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Mandag kl. 13 - 14

Tirsdag kl 10.30 - 11.30

Onsdag kl. 12 - 13

Vodskov Kultur & Idrætscenter,

Stemningssalen, Brorsønsvej 3

Onsdag kl. 9.20 - 10.20

Onsdag kl. 10.30 - 11.30

### Musik og Sang

### Musikgruppen Rørbandet

Visse Ladegaard, Vissevej 116

Onsdag 10 - 14

### Sangkoret Rørsangerne

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Torsdag kl. 13 - 15.15

### SANS

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Onsdag kl. 13 - 14.30

### Kortspil og skak

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15 -

Bridge - Mandag kl. 13 - 16

Whist - Onsdag kl. 13 - 16

Skak - Torsdag kl. 9- 12

### Udendørs motion - hele året

### Motionsfodbold

Klarup Hallen, Hellsasvej 7

Fredag kl. 9- 11

### Motionsløb

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

Tirsdag og torsdag

Sommertid kl. 9 - Vintertid kl 9.30

### Stavgang

4 forskellige steder Se indstik og hjemmeside

### Traveture

Skipperens Idrætshus, Provstejorden 15

(sidste mandag i måneden startes forskellige steder - se hjemmesiden og kaffe første mandag efter turen).

Mandag kl. 10 - 12 - to hold

Omnihuset, Filstedvej 10B

Mandag kl. 10 - 12 - to hold

### Udendørs i august

### Motionscykling

Start ved Skipperens Idrætshus

Mandag og torsdag kl 9.30

### Udendørs i august

### Krolf

Søheltens Have, Skudehavnsvej 13

Tirsdag kl. 10

### Petanque

Søheltens Have, Skudehavnsvej 13

Torsdag kl 10

### Tour de Pedal

Start ved Skipperens Idrætshus eller

Nørresundby Torv

Fyrkildevej



# Seniorboliger

– der passer til en aktiv livsstil

Blåkildevej



Spritten, Akvavitvej



Se udvalget på  
[www.abhim.dk](http://www.abhim.dk)



**HIMMERLAND**  
BOLIGFORENING

Rendsburggade 22, 9000 Aalborg | 96 31 52 00 / [info@abhim.dk](mailto:info@abhim.dk) | [www.abhim.dk](http://www.abhim.dk)