

INDHOLD**INDENDØRS MOTION**

Badminton.....	2
Bordtennis.....	2
Bowling.....	2
Cirkeltræning.....	2
Floorball.....	2
Idræt på tværs.....	3
Linedance.....	3
Motionsdans.....	3
Pilates.....	3
Rigtige Mænd.....	4
Ryg-Trim.....	4
SANS.....	4
Soft Tennis.....	4
Stærke Kvinder.....	4
Styrketræning.....	4
Vandgymnastik.....	4
Volleyball.....	5
Yoga.....	5
MUSIK OG SANG.....	5
Musikgruppen Rørband.....	5
Sangkoret Rørsangerne.....	5
KORTSPIL OG SKAK.....	6
Bridge.....	6
Skak.....	6
Whist.....	6
UDENDØRS MOTION	
Motionsfodbold.....	6
Motionsløb.....	6
Stavgang.....	6
Travetur.....	6
MEDLEMSKONTINGENT 2022/2023.....	7
Regler ved aflysninger:.....	8
FITNESSCENTER.....	8

INDENDØRS MOTION

Badminton Kontingent pr. sæson: 460,-

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

Agri Nord Idrætscenter **Tid:** Onsdag kl.10.00 – 11.00
Idrætshal **Tovholdere:** Johannes Bogner, Merete Pedersen
Hobrovej 437

Bemærkning: Onsdag den 4. januar 2023 kl. 10 er aflyst pga. arrangement i hallen.

Tid: Onsdag kl.11.00 – 12.00
Tovholdere: Karna Simonsen, Christen Jensen

Bemærkning: Onsdag den 4. januar 2023 kl. 11 er aflyst pga. arrangement i hallen.

Idrætshallen **Tid:** Torsdag kl. 11.15 – 12.15
Østre Allé 87 **Tovholdere:** Kurt O. Nielsen, Preben Thomsen

Løvvanghallen **Tid:** Onsdag kl. 09.30 – 10.30
Idrætshallen **Tovholdere:** Knud Suhr
Løvbakken 8

Aalborg Stadion **Tid:** Mandag kl. 13.00 – 14.00
Hal 2 **Tovholder:** Niels Toft
Harald Jensens Vej 7-9

Bordtennis **Kontingent pr. sæson: 460,-**
Skipperens Idrætshus **Tid:** Fredag kl. 10.00 – 11.00
Sportssal **Tovholder:** Keld Gammelby, Pernille Svinth
Provstvejorden 15

Bowling **Kontingent pr. sæson: 1340,-; halvårlig – 670,-**
Løvvang Bowlingcenter **Tid:** Tirsdag kl. 14.30 – 15.30
Løvbakken 8 **Tovholder:** Ole Tonsberg (tlf. 42 26 45 00)

Cirkeltræning **Kontingent pr. sæson: 500,-**
Stolpedalskolen **Tid:** Mandag kl. 16.30 – 17.30
Gymnastiksal Drengene **Instruktør:** Pia Holm Thomsen
Stolpedalsvej 2

Floorball **Kontingent pr. sæson: 500,-**
Skipperens Idrætshus **Tid:** Mandag kl. 10.00 – 12.00
Sportssal **Tovholder:** Steen Petersson
Provstvejorden 15

<u>Idræt på tværs</u> Agri Nord Idrætscenter Idrætshal Hobrovej 437	Kontingent pr. sæson: 600,- Tid: Tirsdag kl. 10.00 - 11.30 Tid: Torsdag kl. 10.00 – 11.30 Instruktør: Gitte Foldager
Bemærkning: Tirsdag den 3. januar 2023 er aflyst pga. arrangement i hallen. Tirsdag den 10. januar 2023 er aflyst pga. arrangement i hallen. Torsdag den 5. januar 2023 er aflyst pga. arrangement i hallen. Tirsdag den 7. februar 2023 er aflyst pga. arrangement i hallen	
Idrætshallen Østre Allé 87	Tid: Tirsdag kl. 08.30 – 10.00 Tid: Torsdag kl. 09.45 – 11.15 Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen
Højvanghallen Bautastenen 25	Tid: Tirsdag kl. 14.45 – 16.15 – NY Tid! Instruktør: Gitte Foldager
Klarup Hallen Hellasvej 17	Tid: Mandag kl. 11.50 – 13.15 Instruktør: Kamilla Thinggaard
Skansen (Nørresundby Idrætscenter) Lerumbakken 11	Tid: Mandag kl. 11.00 – 12.30 Instruktør: Sonja Jensen
<u>Linedance</u> Agri Nord Idrætscenter Sportssal Hobrovej 437	Kontingent pr. sæson: 500,- Tid: Onsdag kl. 10.00 – 11.00 Instruktør: Hanne Marie Lund
Bemærkning: Onsdag den 4. januar 2023 er aflyst pga. arrangement i hallen.	
<u>Motionsdans</u> Skipperens Idrætshus Sportssal Provstejorden 15	Kontingent pr. sæson: 500,- Tid: Mandag kl. 12.00 – 13.00 Tid: Tirsdag kl. 12.00 – 13.00 Tid: Fredag kl. 09.00 – 10.00 Instruktør: Gitte Foldager
Kærbyskolen Gymnastiksal Oluf Borchs Vej 2	Tid: Onsdag kl. 18.00 – 19.00 Instruktør: Gitte Foldager
<u>Pilates</u> Skipperens Idrætshus Sportssal Provstejorden 15	Kontingent pr. sæson: 500,- Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 14.00 Tid: Torsdag kl. 12.00 – 13.00 Instruktør: Gitte Foldager
Vodskov Kultur & Idrætscenter Brorsonsvej 3, Stemningssalen	Tid: Mandag kl. 09.00 – 10.00 – NY Tid! Instruktør: Lene Holm Mortensen

Pilates-gymnastik

Skipperens Idrætshus

Sportssal

Provstejorden 15

Tid: Onsdag kl. 09.00 – 10.00

Instruktør: Lene Holm Mortensen

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

Rigtige Mænd

Skipperens Idrætshus

Fitnesscenter og Indoor Bike

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 900,-

Tid: Mandag og torsdag kl. 09.00 – 10.00

Tid: Tirsdag og fredag kl. 10.00 – 11.00

Instruktør: Malene Bärthel (torsdag og fredag)

Ryg-Trim

Vodskov Kultur & Idrætscenter

Stemningssalen

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Tirsdag kl. 09.30 – 10.30

Instruktør: Lisbeth Mikkelsen

SANS

Skipperens Idrætshus

Sportssal

Provstejorden 15

Pris: Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 14.30

Instruktør: Vinnie Majlund Bach

Soft Tennis

Skipperens Idrætshus

Sportssal

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 460,-

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 11.00

Tovholder: Henning Damsgaard

Stærke Kvinder

Skipperens Idrætshus

Fitnesscenter og Indoor Bike

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Onsdag kl. 09.00 – 10.00

Instruktør: Conny Justesen

Styrketræning

By- og Landskabsforvaltningen

Stigsborg Brygge 5

Nørresundby

Kontingent pr. sæson:

En dag om ugen: 460,-

To dage om ugen: 800,-

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 09.00 – 11.00

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

Vandgymnastik

Gigantium

Willy Brandt Vej 31

Kontingent pr. sæson: 800,-

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.

Skansen **Tid:** Mandag kl. 13.00 og kl. 13.45
(Nørresundby Idrætscenter) **Instruktør:** Thea Kristin Paulsrud
Lerumbakken 11

Bemærkning: Undervisningen varer ca. 35 min. Der er adgang til svømmehallen i 2 timer inkl. omklædning. På første fremmødedag udleveres et armbånd/adgangsbril, 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 **Kontingent pr. sæson:** 460,-
Skipperens Idrætsklub **Tid:** Mandag kl. 14.00 – 15.00
Sportssal **Tovholder:** Nanny Andersen
Provstejorden 15

Sønderbroskolen **Tid:** Onsdag kl. 17.00 – 18.00
Gymnastiksal Nord **Tovholder:** Claus Meyer, Hugo Elmer
Sjællandsgade 2

Bemærkning: Onsdag den 4. januar 2023 er aflyst pga. arrangement i hallen.
Onsdag den 18. januar 2023 er aflyst pga. arrangement i hallen.

Yoga **Kontingent pr. sæson:** 500,-
Skipperens Idrætsklub **Tid:** Mandag kl. 13.00 – 14.00
Sportssal **Instruktør:** Gitte Foldager
Provstejorden 15 **Tid:** Tirsdag kl. 10.30 – 11.30
Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Tid: Onsdag kl. 12.00 – 13.00
Instruktør: Kamilla Thinggaard

Omnihuset **Tid:** Onsdag kl. 10.00 - 11.00
Stor Sal **Instruktør:** Valentina Madsen
Filstedvej 10 B

Vodskov Kultur & Idrætscenter
Stemnings salen **Tid:** Onsdag kl. 09.20 – 10.20 / 10.30 – 11.30
Brorsonsvej 3 **Instruktør:** Tina Beermann

MUSIK OG SANG

Musikgruppen Rørband **Kontingent pr. sæson:** 600,-
Visse Ladegaard **Tid:** Onsdag kl. 10.00 – 14.00
Vissevej 116 **Tovholder:** Niels A. Møller (tlf. 6161 3483)

Sangkoret Rørsangerne
Skipperens Idrætshus
Sportssal Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-
Tid: Torsdag kl. 13.00 – 15.00
Dirigent: Jens Eric Strudsholm

KORTSPIL OG SKAK

Bridge

Skipperens Idrætshus
Mødelokale
Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 460,-

Tid: Mandag kl. 13.00 – 16.00
Tovholder: Bente Elise Lundby, Majlis Helveg

Skak

Skipperens Idrætshus
Mødelokale
Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 460,-

Tid: Torsdag kl. 09.00 – 12.00
Tovholder: Niels Thomsen

Whist

Skipperens Idrætshus
Mødelokale
Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 460,-

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 16.00
Tovholder: Henrik Knudsen

UDENDØRS MOTION

Motionsfodbold

Hele året (indendørs i kolde vinter måneder efter aftale).

Kontingent pr. sæson: 500,-

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

Kontingent pr. sæson: 75,-

Tid: Tirsdag og torsdag
kl. 09.00 sommertid / kl. 09.30 vintertid
Tovholder: Preben Thomsen

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

Stavgang – hele året

Gug Boldklub

Vissevej 26

Kontingent pr. sæson: 75,-

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

Kontingent pr. sæson: 75,-

Tid: Mandag kl. 10.00 – 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.

- ✓ Krolf
- ✓ Motionscyklng
- ✓ Petanque
- ✓ Tour de Pedal

Kontingent pr. sæson: 75,-

Tider aftales individuel i gruppen.

Se mere på www.seniorsport.dk under ”Udendørs aktiviteter”

MEDLEMSKONTINGENT 2022/2023

Kontingent vedtaget på generalforsamling den 9. marts 2022.

Indendørs	kr. 460 (for 1 time uden instruktør)
Indendørs	kr. 500 (for 1 time med instruktør)
Indendørs	kr. 600 (for 1,5 time med instruktør)
Indendørs	kr. 500 (2 time uden instruktør)
Vandgymnastik	kr. 800 (med instruktør)
Rigtige Mænd	kr. 900 (2 gange om ugen)
Rørband	kr. 500
Bowling	kr. 1340
<i>halvårlig</i>	kr. 670
Udendørs kontingent	kr. 75
Kultur kontingent	kr. 100 (foredrag, udflugter, rejser m.v.)

Bemærkning: Ved tilmelding til *indendørs* aktiviteter fra 1. januar betales halv pris af årskontingentet. Kultur og/eller *udendørs* betales altid med års kontingent uanset tilmeldingstidspunktet.

Tilmeld og betal på www.seniorsport.dk

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 - 2023

Vinterferie (2023) – uge 8

Påskeferie (2023) – uge 14

Indendørssæson slutter til og med uge 15 – 2023.

FITNESSCENTER

Ønsker man at træne, når man har lyst og mulighed, kan der købes et medlemskab:

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

Ved køb af Individuel træning får det enkelte medlem en brik, så man selv kan låse sig ind i den periode, man har betalt for.

Dette køb giver ret til fri træning hver dag hele året rundt fra kl. 05.00 til 22.00.

Vi søger for, at alle får den nødvendige instruktion til brug af maskinerne inden første træning. Der vil efter aftale være fitness instruktør til stede til at vejlede efter behov.



SKIPPERENS FITNESS

ÅBENT HELE ÅRET KL. 05-22

Vores nye idrætshus drives i fællesskab af Aalborg SeniorSport og Aalborg Chang. Kom forbi og se vores fitnesscenter med spritnye maskiner, Indoor Bike lokale og vores sal til badminton, cirkeltræning, floorball, dans mm.

Vi glæder os til at byde jer velkommen!

*Provstejorden 15,
9000 Aalborg
Tlf.: 2222 2608*