

INDHOLD

Badminton	2
Bordtennis	2
Bowling	2
Chi – Gong - NYT Tilbud!	2
Cirkeltræning	2
Floorball	2
GYS - NYT Tilbud!	2
Idræt på tværs	3
Indoor Bike	3
Linedance	3
Mobilitet og Balance - NYT Tilbud!	3
Motionsdans	3
Pilates	3
Rigtige Mænd.....	4
Ryg-Trim	4
SANS	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.....	5
Bridge	5
Skak	5
Whist	5
UDENDØRS AKTIVITETER.....	5
Motionsfodbold	5
Motionsløb	6
Stavgang	6
Travetur	6
Krolf	6
Motionscykling	6
Petanque	6
Tour de Pedal	6
Træning under åben himmel - NYT Tilbud!	6
MEDLEMSKONTINGENT 2023/2024.....	7
Regler ved aflysninger:.....	7
FITNESSCENTER.....	8

INDENDØRS AKTIVITETER

Badminton

Kontingent pr. sæson: 500,-

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

Agri Nord Idrætscenter

Idrætshal, Hobrovej 437

Tid: Onsdag kl. 10.00 – 11.00

Tovholdere: Johannes Bogner, Merete Pedersen

Tid: Onsdag kl. 11.00 – 12.00

Tovholdere: Karna Simonsen, Christen Jensen

Idrætshallen

Østre Allé 87

Tid: Torsdag kl. 11.15 – 12.15

Tovholdere: Kurt O. Nielsen, Preben Thomsen

Løvvanghallen

Idrætshallen, Løvbakken 8

Tid: Onsdag kl. 09.00 – 10.00 – **Ny tid!**

Tovholdere: Knud Suhr

Aalborg Stadion

Hal 2, Harald Jensens Vej 7-9

Tid: Mandag kl. 13.00 – 14.00

Tovholder: Erik Vestergaard, Kai Sørensen

Bordtennis

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstvejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Tirsdag kl. 09.00 – 10.25

Tid: Fredag kl. 10.00 – 11.25

Tovholder: Keld Gammelby, Pernille Svinth

Bowling

Løvvang Bowlingcenter

Løvbakken 8

Kontingent pr. sæson: 1450,-

Tid: Tirsdag kl. 14.30 – 15.30

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

Chi – Gong - NYT Tilbud!

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstvejorden 15

Kontingent for første halvår: 300,-

Tid: Onsdag kl. 11.00 – 11.55

Tovholder: Ann Pia Kjær

Bemærkning: Chi Gong afsluttes med afspænding, så medbring et tæppe og en måtte / liggeunderlag.

Cirkeltræning

Stolpedalskolen

Gymnastiksal Dreng

Stolpedalsvej 2

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Mandag kl. 16.30 – 17.30

Instruktør: Pia Holm Thomsen

Skipperens Idrætshus – NYT Tilbud! Kontingent for første halvår: 300,-

Sportssal, Provstvejorden 15

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 10.55

Instruktør: Kamilla Thinggaard

Floorball

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstvejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Mandag kl. 10.00 – 11.30

Tovholder: Steen Petersson

GYS - NYT Tilbud!

(gymnastik, yoga og smart træning)

Skipperens Idrætshus

Kontingent for første halvår: 300,-

Tid: Onsdag kl. 10.00 – 10.55

Sportssal, Provstejorden 15	Instruktør: Ann Pia Kjær
Bemærkning: Medbring en måtte / liggeunderlag.	
<u>Idræt på tværs</u>	Kontingent pr. sæson: 700,-
Agri Nord Idrætscenter	Tid: Tirsdag kl. 10.00 - 11.30
Idrætshal, Hobrovej 437	Tid: Torsdag kl. 10.00 – 11.30
	Instruktør: Gitte Foldager
Idrætshallen	Tid: Tirsdag kl. 08.30 – 10.00
Østre Allé 87	Tid: Torsdag kl. 09.45 – 11.15
	Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen
Gistrup	Tid: Fredag kl. 09.30 – 11.00
Hal 2, Hadsundvej 407	Instruktør: Endnu ikke på plads
Højvanghallen	Tid: Tirsdag kl. 12.00 – 13.30
Bautastenen 25	Instruktør: Endnu ikke på plads
Skansen	Tid: Mandag kl. 11.00 – 12.30
Lerumbakken 11	Instruktør: Sonja Jensen
Indoor Bike	Kontingent for 10 gange: 250,-
Skipperens Idrætshus	Tid: Onsdag kl. 10.00 – 11.00
Indoor Bike, Provstejorden 15	Instruktør: Finn Reinholdt
Bemærkning: Holdet starter den 4. oktober og slutter den 13. december.	
<u>Linedance</u>	Kontingent pr. sæson: 600,-
Agri Nord Idrætscenter	Tid: Onsdag kl. 10.00 – 11.00
Sportssal, Hobrovej 437	Instruktør: Hanne Marie Lund
Mobilitet og Balance - NYT Tilbud!	Kontingent for første halvår: 300,-
Skipperens Idrætshus	Tid: Torsdag kl. 11.00 – 11.55
Sportssal, Provstejorden 15	Instruktør: Kamilla Thinggaard
Motionsdans	Kontingent pr. sæson: 600,-
Skipperens Idrætshus	Tid: Mandag kl. 12.00 – 12.55
Sportssal, Provstejorden 15	Tid: Tirsdag kl. 12.00 – 12.55
	Tid: Fredag kl. 09.00 – 09.55
	Instruktør: Gitte Foldager
Kærbyskolen	Tid: Onsdag kl. 18.00 – 19.00
Gymnastiksal, Oluf Borchs Vej 2	Instruktør: Gitte Foldager
Pilates	Kontingent pr. sæson: 600,-
Skipperens Idrætshus	Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 13.55
Sportssal, Provstejorden 15	Tid: Torsdag kl. 12.00 – 12.55
	Instruktør: Gitte Foldager
Vodskov Kultur & Idrætscenter	
Stemningssalen, Brorsonsvej 3	Tid: Mandag kl. 09.00 – 10.00
	Instruktør: Lene Holm Mortensen
Pilates-gymnastik	
Skipperens Idrætshus	Tid: Torsdag kl. 09.00 – 09.55 – Ny dag!

Sportssal, Provstejorden 15

Instruktør: Lene Holm Mortensen

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

Rigtige Mænd

Skipperens Idrætshus

Styrketræning og Indoor Bike

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 1100,-

Tid: Mandag og torsdag kl. 09.00 – 10.00

Instruktør: Malene Bärthel (torsdag)

Tid: Tirsdag og fredag kl. 10.00 – 11.00

Instruktør: Finn Reinholdt (fredag)

Tid: Mandag og torsdag kl. 10.15 – 11.15

Instruktør: Malene Bärthel (torsdag)

Ryg-Trim

Vodskov Kultur & Idrætscenter

Stemningssalen

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Tirsdag kl. 09.30 – 10.30

Instruktør: Lisbeth Mikkelsen

SANS

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 700,-

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 14.30

Instruktør: Vinnie Majlund Bach

Stærke Kvinder

Skipperens Idrætshus

Styrketræning og Indoor Bike

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-

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: 500,-

To dage om ugen: 900,-

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: 900,-

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

Instruktør: Gigantiums egen instruktør

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

Lerumbakken 11

Tid: Mandag kl. 13.00 og kl. 13.45

Instruktør: Skansens egen instruktør

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

Sportssal, Provstejorden 15

Sønderbroskolen

Gymnastiksal Nord

Sjællandsgade 2

Yoga

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Mandag kl. 14.00 – 15.30

Tovholder: Nanny Andersen

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Onsdag kl. 17.00 – 18.00

Tovholder: Claus Meyer, Hugo Elmer

Kontingent pr. sæson: 600,-

Tid: Mandag kl. 13.00 – 13.55

Instruktør: Gitte Foldager

Tid: Tirsdag kl. 10.30 – 11.25

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Tid: Onsdag kl. 12.00 – 12.55

Instruktør: Kamilla Thinggaard

Tid: Onsdag kl. 10.00 - 11.00

Instruktør: Valentina Madsen

Omnihuset

Stor Sal, Filstedvej 10 B

Vodskov Kultur & Idrætscenter

Stemningssalen, Brorsonsvej 3

Tid: Onsdag kl. 09.20 – 10.20 / 10.30 – 11.30

Instruktør: Tina Beermann

MUSIK OG SANG

Musikgruppen Rørband

Visse Ladegaard, Vissevej 116

Kontingent pr. sæson: 550,-

Tid: Onsdag kl. 10.00 – 14.00

Tovholder: Niels A. Møller (tlf. 61 61 34 83)

Sangkoret Rørsangerne

Skipperens Idrætshus

Sportssal, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 700,-

Tid: Torsdag kl. 13.00 – 15.00

Dirigent: Jens Eric Strudsholm

Tovholder: Bente Klitgaard (tlf. 40 23 76 07)

KORTSPIL OG SKAK

Bridge

Skipperens Idrætshus

Mødelokale, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Mandag kl. 13.00 – 16.00

Tovholder: Bente Elise Lundby, Majlis Helveg

NYT hold!

Skak

Skipperens Idrætshus

Mødelokale, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Torsdag kl. 09.00 – 12.00

Tovholder: Niels Thomsen

Whist

Skipperens Idrætshus

Mødelokale, Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 16.00

Tovholder: Henrik Knudsen

UDENDØRS AKTIVITETER

Motionsfodbold – hele året

Klarup Hallen,

(RKG - fodboldbaner)

Kontingent pr. sæson: 500,-

Tid: Fredag kl. 09.00 – 11.00

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

Hellasvej 17

Bemærkning: Indendørs i kolde vintermåneder efter aftale.

Motionsløb – hele året

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

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

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Mandag kl. 10.00

Tovholder: Britta Refsgaard

Tid: Tirsdag kl. 14.00

Tovholder: Anton Antonsen

Travetur – hele året

Omnihuset

Filstedvej 10B

Kontingent pr. sæson: 100,-

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

Tovholdere: Gudrun 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. Mere info på www.seniorsport.dk.

Krolf - sæson

Søheltens Have

hjørnet af Skudehavnsvej/Ryesgade **Tovholder:** Peter Rødhus og Pia Hansen

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 12.00

Motionscykling - sæson

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Mandag og torsdag kl. 09.30

Tovholder: Keld Sørensen og Kjeld Nørager

Petanque - sæson

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Torsdag eller fredag kl. 10.00 – 12.00

Tovholder: Pia Hansen og Jens Larsen

Tour de Pedal - sæson

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Kontingent pr. sæson: 100,-

Tid: Onsdag kl. 09.30

Tovholder: Britt Reinholt Hansen

eller Nørresundby Torv – mere info på: www.seniorsport.dk.

Træning under åben himmel - NYT Tilbud! Kontingent for 10 gange: 200,-

P - Pladsen ved Vestre Allé

og Faunavej

Tid: Tirsdag kl. 09.00 – 10.00

Instruktør: Susanne Nilsen

Bemærkning: Holdet starter den 5. september og slutter den 14. november.

MEDLEMSKONTINGENT 2023/2024

Kontingent vedtaget på generalforsamling den 16. marts 2023

Indendørs

1 time uden instruktør kr. 500

1 time med instruktør kr. 600

1,5 time uden instruktør kr. 600

1,5 time med instruktør kr. 700

Vandgymnastik (med instruktør) kr. 900

Rigtige Mænd – 28 uger kr. 1100

2 gange om ugen (med Indoor Bike instruktør 1 gang om ugen)

Rørband kr. 550

Bowling kr. 1450

(betales i to rater – efterår / forår) kr. 670

Udendørs kontingent pr. aktivitet kr. 100

Kultur kontingent (foredrag, udflugter, rejser m.v.) kr. 100

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

Tilmeld og betal på www.seniorsport.dk

OBS! Være opmærksom på, at alle hold i ***Skipperens Idrætshus*** er på 55 min.
Dette for at give tid til skiftet mellem holdene.

Regler ved aflysninger:

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

Aktivitets og ferieperioder – 2023/2024

Efterårsferie (2023) – uge 42

Juleferie (2023) – uge 50, 51 og 52

Vinterferie (2024) – uge 8

Påskeferie (2024) – uge 13

Indendørssæson starter i uge 36 / 2023 og slutter til og med uge 15 / 2024.

FITNESSCENTER

Ønsker du at træne, når du har lyst, kan du købe et medlemskab i Foreningsfitness.

Pris:

600,-	for 3 måneder
900,-	for 6 måneder
1500,-	for 12 måneder

Med i prisen er:

- ✓ Fri træning hver dag i den periode, der er betalt for
- ✓ Instruktion i brug af maskiner inden første træning med en af vores fitnessinstruktører
- ✓ Gode omklædnings- og bedefaciliteter
- ✓ Nemme parkeringsforhold.

Åben hele året kl. 05-22

Kontakt

Du finder os på: Provstejorden 15, 9000 Aalborg.

Har du brug for yderligere information, kan vi kontaktes på aalborg@seniorsport.dk eller/og på telefon 22 22 26 08.

RABAT

Individuel træning med rabat for medlemmer der samtidig går til anden indendørs aktivitet i Aalborg SeniorSport:

- 6 måneder - 750 kr.
- 12 måneder - 1200 kr.

Tilmeld og betal på www.seniorsport.dk.

Vi glæder os til at byde dig velkommen!