

SENIORERNES DAG 2026

Vi gentager succesen i år, så sæt allerede nu kryds i kalenderen torsdag den 27. august 2026 kl. 10.00–14.00.

Også i år afholdes Seniorernes Dag på Dyreskuepladsen i Skalborg, Hobrovej 437, 9200 Aalborg SV. Dagen vil igen være præget af både motionsaktiviteter og hyggelige, sociale indslag og Rørband og musikeren Peter Larsen underholder i teltet

I 2025 deltog over 300 friske seniorer, og i år forventer vi op mod 500 deltagere. Vi håber derfor, at endnu flere har lyst til at deltage – og at I tager venner og bekendte med til en hyggelig dag.

Prisen for deltagelse er 100 kr. og inkluderer frokost med lækre sliders fra NibNab samt en fadøl fra Fur Bryghus eller en sodavand.

Som noget nyt bliver det muligt for medlemmer af Aalborg SeniorSport at invitere en gæst, der ikke er medlem, med til halv pris, så flere kan få indblik i, hvad Aalborg SeniorSport tilbyder. Af praktiske årsager skal gæsten tilmeldes samme aktivitet som medlemmet.

Tilmelding:

Ved hurtig tilmelding deltager du samtidig i en konkurrence om fine præmier. Se mere på hjemmesiden, og følg planlægningen på Facebook-siden “Seniorernes Dag”, hvor der løbende kommer opdateringer.

Ved tilmelding skal du tilmelde dig en af følgende muligheder:

- Travetur → Nyd det rolige tempo, som en gåtur kan tilbyde. Ruten fører dig ad veje og stier gennem grønne områder. Ruten er 5 km.
- Løbetur → Løbsruten er omhyggeligt udvalgt for at kombinere motion, natur og fællesskab på den bedste måde. Ruten er 5 km.
- Cykeltur → Ruten er nøje udvalgt for at tilbyde en perfekt blanding af afslapning og motion, ideel for cyklister på alle niveauer. Alle former for cykler er velkomne! Ruten er 25 km.
- Drop in billetten til andre aktiviteter fx Crossdance SOFT, Sjøv Bevægelse og bordtennis i teltet

Holdaktiviteter (drop-in)

På pladsen finder du en række aktiviteter, som du kan deltage i hele formiddagen:

• Bordtennis: kl. 10:30 – 12:15

Kom frisk og prøv vores bordtennishold. Her er der plads til både sjov, bevægelse og gode dueller – alle kan være med, uanset niveau.

• Indoor bike: kl. 10:40 – 12:15

Prøv en tur på indoor bike med god energi og musik. Vi skifter hver 15. minut, så alle får mulighed for at være med.

• **Crossdance SOFT – Birgitte Rasmussen: kl. 10:40 – 11:10**

Dansefitness med fokus på kropsbevidsthed, balance og koordination.

• **Boost din balance – Birgitte Rasmussen: kl. 11:15 – 11:45**

Rolig træning til musik med fokus på balance, koordination og styrke. Alle kan være med.

• **Sjov Bevægelse – Vinnie M. Bach: kl. 11:50 – 12:20**

Legende bevægelse til musik med lette øvelser, rytme og sjove aktiviteter.

•

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på mail: aalborg@seniorsport.dk

Du kan også ringe i telefontiden mandag og fredag kl. 10.00–11.00 på tlf. 27 10 59 20

(kontaktperson: Poul Søe).