



Aalborg SeniorSport



Husk at tilmelde dig
-og din nabo
til **Seniørernes Dag** den 27.8.26
Tilmeldte inden 1.7.26 deltager i
lodtrækningen om gode præmier
Se side 16 -17

EFTERÅR 2026

Redaktion og bestyrelse

Redaktion

Denne udgave er sammensat af
Kirstine Langagergaard, Rano Nielsen,
Poul Nordhagen, Gert Simonsen
og Kamilla Thinggaard

E-mail: medlemsblad@seniorsport.dk

Bestyrelsen

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

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

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

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

Poul W. Andersen Tlf. 2927 9988
E-mail: pwa@stofanet.dk

Sekretariatsleder Rano Nielsen

Aktivitetskoordinator
Kamilla Thinggaard

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

Sekretariatet er åbent efter aftale

Aalborg SeniorSports hjemmeside er:
www.seniorsport.dk

Webmaster Jens Larsen
E-mail: larsen.jens@gmail.com

Tilmelding på frivilliglisten
frivillige@seniorsport.dk

Indhold

- 3 Forord af Jan Nymark Thaysen
- 5 Sekretariatslederens hjørne
- 6 Hilsen fra bestyrelsen
- 6 Vores instruktører
- 7 Nye aktiviteter i SeniorSport
- 8 Kulturudvalget arrangerer
- 9 Kulturudvalget arrangerer
- 10 Billedkavalkade
- 11 Billedkavalkade
- 13 Frivillig - hvorfor det?
- 15 Rørsangernes Efterårsarrangement
- 16 Seniornes Dag 2026
- 19 Julegudstjeneste
- 21 Tovholdere i Aalborg SeniorSport
- 23 Vigtigt at holde kroppen igang

Indstik med alle årets aktiviteter, steder og
kontingent findes i midten af bladet

Forsidefoto:

Volleyball i Skipperens Idrætshus sal

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

Tryk: www.budolfi-grafisk.dk 9816 9022

Mød os på:



Forår 2027 udkommer primo december 2026
Deadline 1. november 2026

Forord af Jan Nymark Rose Thaysen Rådmand for Klima, Kultur og Sundhed

Kære medlemmer af Aalborg SeniorSport,

Når man møder fællesskabet i Aalborg SeniorSport – hvad enten det er i en gymnastiksal, på en cykelrute eller på spinningscyklen med de "Rigtige Mænd" – bliver det tydeligt, hvor stor betydning fællesskab, bevægelse og engagement har. Her er der plads til både aktivitet, samvær og nye relationer – og det gør en reel forskel i hverdagen.

Aalborg SeniorSport er med sine mange medlemmer og aktiviteter et stærkt eksempel på, hvad foreningslivet kan. I viser, hvordan det er muligt at skabe rammer, hvor mennesker kan være aktive, mødes og være en del af noget større – til gavn for både den fysiske og mentale sundhed.

I Aalborg Kommune arbejder vi målrettet med at styrke netop de muligheder. Med budgetaftalen for 2026 har vi derfor igangsat indsatsen "Senior - Let Start", som skal gøre det lettere for flere seniorer at finde vej ind i aktive fællesskaber. Indsatsen har særligt fokus på dem, der står i en ny livsfase – for eksempel overgangen til pension – eller som har brug for et ekstra skub for at komme i gang.

Her spiller foreninger som Aalborg SeniorSport en helt afgørende rolle. Det er hos jer, fællesskaberne lever, og det er jer, der hver dag er med til at gøre det attraktivt og trygt at være aktiv.

Tak til alle jer, der bidrager – som medlemmer, frivillige og instruktører. I er med til at gøre Aalborg til en kommune med stærke fællesskaber og gode muligheder for et aktivt seniorliv.

Med venlig hilsen

Jan Nymark Rose Thaysen
Rådmand, Klima, Kultur og Sundhed



Aalborg SeniorSport er medlem af





KLINIK FOR FODTERAPI

v/ Rosemary Dupont Danielsen,
Helle Sørensen, Heidi Bodin og Celie Nielsen

Tilskud fra sygesikringen, Sygeforsikring "danmark" og helbredstillæg.

Fridtjof Nansensvej 2K, 9210 Aalborg SØ Tlf. 9813 1400
www.fodterapi-polarcenteret.dk

VIN & VIN

Tlf. 7020 8302 | aalborg@vinogvin.dk

Charakterist
NIBNAB
EST. 2022

Tlf. 9290 0020 | nibnab@vinogvin.dk

Vestre Allé 2 | 9000 Aalborg

FYSIO
DANMARK
AALBORG • HASSERIS • NØRRESUNDBY

**Vi hjælper dig til at
blive langtidsholdbar**

Fysioterapi | Genoptræning | Performance

Book tid her

Scan QR koden eller ring tlf. 99204060



Sekretariatslederens hjørne

Hvad er det, sekretariatsleder Rano laver? Sådan tænker mange medlemmer måske, når de går forbi Aalborg SeniorSports kontor på Provstejorden og kigger ind til mig.

Den korte version er, at jeg har mange bolde i luften hele tiden, men jeg opfatter mig selv som robust og i stand til at holde styr på de mange bolde. Det gjorde jeg også i mit hjemland Kirgisistan, hvor jeg var chef i salgsafdelingen på en stor glasfabrik – inden jeg kom til Danmark.



Jeg er meget glad for mit job, for det sociale samvær og for mødet med tilfredse medlemmer hver dag. Jeg gør også mit bedste for, at vores medlemmer får glæde af SeniorSport.

Mine vigtigste opgaver, som sekretariatsleder i Skipperens Idrætshus, er at sørge for den daglige drift bl.a.:

- Tilmeldinger, betalinger, booking af haller og administration af instruktørernes timer.
- Samarbejdet med frivillige om deres arrangementer.
- Skipperens Fitnesscenter - administration af adgangsbrikker og betalinger.
- Udviklingen af den nye hjemmeside sammen med Firmaidræt og en gruppe af frivillige seniorer. Det er en af de spændende opgaver, vi har travlt med lige nu. Den kommende nye hjemmeside bliver lettere at navigere i og finde rundt på.

Vi glæder os til at se jer i sæson 2026–2027 og byder samtidig velkommen til endnu flere nye medlemmer i en forening, der tilbyder både indendørs og udendørs aktiviteter samt forskellige sociale arrangementer og events.

Rano Nielsen
Sekretariatsleder

Aalborg SeniorSport er medlem af



Hilsen fra bestyrelsen



Bestyrelsen byder med glæde velkommen til sæson 2026/27 i Aalborg SeniorSport, og ser med stolthed tilbage på en forrygende sæson 2025/26.

Tak for opbakningen og tilliden på Generalforsamling 2026. Vi fortsætter med glæde det gode samarbejde, vi har med alle.

Specielt glæder vi os til at kunne realisere et ønske fra mange: at vi forlænger sæsonen fra 26 til 30 uger fordelt med 15 uger før jul og 15 uger efter jul. De nye kontingentsatser afspejler denne forlængelse.

*Med venlig hilsen
Bestyrelsen*

Vores instruktører

Jane Fjeldgaard Andersen

Vinnie Majlund Bach

Tina Beermann

Malene Marie Bärthel

Jeanette Dragsted

Gitte Foldager

Sonja Jensen

Rikke Stougaard Johansen

Conny Justesen

Ann Pia Kjær

Mette Kristensen

Hanne Marie Lund

Sarah Louise Olsen

Lisbeth Mikkelsen

Lene Holm Mortensen

Birgitte Rasmussen

Jens Eric Strudsholm

Kamilla Thinggaard

Mette Thomsen

NYE aktiviteter i SeniorSport

Hos Aalborg SeniorSport byder vi på en ny sæson med både velkendte og nye aktiviteter. I år byder vi både velkommen tilbage til populære hold og introducerer nye aktiviteter med fokus på motion, balance, styrke, velvære og mental træning. Der er noget for alle – uanset niveau.

GYS & Chi Gong er tilbage

Instruktør: Ann Pia Kjær

To populære hold med fokus på ro, styrke og energi i hverdagen.

Chi Gong

Kinesisk helse-gymnastik med rolige bevægelser, der forbedrer smidighed, balance og indre ro. Øvelserne er enkle og kan tilpasses alle. Fokus er vejrtrækning, nærvær og afspænding. Medbring måtte og evt. tæppe.



GYS – Gymnastik, Yoga & Smart Training

Et alsidigt hold med træning for både krop og hjerne. Vi kombinerer gymnastik, yoga og Smart Training med fokus på styrke, balance, koordination og hukommelse. Træningen er varieret, social og legende.

Få en god start på weekenden med FORM & FOKUS

Instruktør: Mette Thomsen

Træning for alle, der vil styrke både krop, hjerne og lattermuskler gennem bevægelse og kognitive øvelser.

Skarp hjerne: Hukommelse, koncentration og koordination trænes gennem sjove øvelser. Stærk krop: Funktionel træning, der forbedrer styrke, balance og smidighed.



Puls & Styrke – for de morgenfriske

Instruktør: Mette G. Kristensen

Energifyldt træning med puls og styrke i et tilpasset tempo. Fokus på funktionelle øvelser, variation og bevægelsesglæde. Vi starter med opvarmning til musik og arbejder hele kroppen igennem.



Modne mænd – Vestbjerg

Instruktør: Jeanette Dragsted

Træning for mænd med fokus på styrke, mobilitet og balance. Gennem enkle og effektive øvelser styrker du bevægelighed, stabilitet og kropskontrol, så hverdagens bevægelser bliver lettere og mere sikre. Der trænes i et roligt tempo med plads til individuelle hensyn, så alle kan være med



KULTURUDVALGET ARRANGERER

Fra bondedreng på Lolland til journalist i Nordjylland

Jørgen Pyndt fortæller om et spændende liv med medierne, onsdag den 7. oktober kl. 13.30 – 15.30 i SeniorSport

Når Jørgen Pyndt besøger SeniorSport i Skipperens Idrætshus, vil han fortælle om sin opvækst på Lolland som bondedreng i efterkrigstidens landbrug - en landbokultur med tid til andet end fysisk arbejde.

Som ung tog Jørgen Pyndt ud at sejle, inden han kom i mesterlære som journalist på Lolland-Falsters Folketidende. Derefter flyttede han til Nordjylland og fik arbejde på Aalborg Stiftstidende. Midt i 1970'erne skiftede han til Danmarks Radio i Aalborg for at være med til at opbygge den nye regionalradio. Sidst i 90'erne skiftede han til TV2/Nord som redaktionssekretær, studievært og nyhedschef, inden han i 2011 valgte at blive freelance for bl.a. at producere det meget populære program "En god historie" sammen med højskolemanden Bjarne Nielsen-Brovst.

Flittig ved tasterner

Siden Jørgen Pyndt gik på pension, har han skrevet biografier om to tidligere og meget markante borgmestre, Henning. G. Jensen i Aalborg og Knud Størup i Hirtshals, en bog om Skagen Festival gennem 40 år, om hjerteklubben Aalborg Freja gennem 100 år samt erindringsbogen "Lun luft & fedt ler". Han har også skrevet om Hjørring Revyen gennem 50 år, om Socialdemokratiets 100 år ved magten i Aalborg samt historien om Fårup Sommerland gennem 50 år. I 11 år har han desuden været formand for Ordkraft Festival i Aalborg.

Program:

1. Om opvæksten på Lolland
Kaffepause med kage.
 2. Livet som journalist i Nordjylland.
- Pris: kr. 165,-

Arrangementet gennemføres ved min. 30 tilmeldte.

Tilmeld og betal på seniorsport.dk



Besøg og spising på Techcollege onsdag den 4. november 2026

Program for dagen:

Kl 10:00 Rundvisning på Rørdalsvej 10

(Vi mødes ved hovedindgangen mellem bygning J & H)

Kl 11:00 2 retters middag inkl 2 genstande, kaffe og sødt

Alt dette for 250 kr. pr person

Afdelingen på Rørdalsvej har uddannelser til baker, kok, receptionist, tjener, frisør og meget mere



Foto Techcollege

Tilmelding og betaling på seniorsport.dk senest den 15. oktober. Max 24 personer

Rundvisning på Kartoffelfabrikken i Langholt den 24. september kl. 16-18

De fleste i Aalborg og omegn kender næppe fabrikken i Langholt. Mange opfatter den måske som en støvet lavteknologisk virksomhed. Det er dog langt fra tilfældet, virksomheden har gennem de sidste år investeret flere hundrede millioner i produktioner, nye produkter og miljø.

Så tag med på en spændende oplevelse, hvor du får en ny indsigt i kartofler. Der bliver serveret kaffe og kage. Prisen er: kr. 75,-

Kulturudvalget kan ikke påtage sig at koordinere evt. ønske om samkørsel.

Tilmeld og betal på seniorsport.dk senest den 10. september. Max 25 personer.



Kørevejledning: Følg E45 mod Frederikshavn og tag afkørsel 17 (Lyngstrup) Kør mod øst ad Lyngdrupvej til Kartoffelfabrikken adresse Gravholtvej 92, 9310 Vodskov

Giv dine fødder nyt liv – et foredrag om sunde og stærke fødder

Mange oplever ømme fødder, dårlig balance eller problemer med fødderne gennem livet – men hvad kan man egentlig selv gøre for at forebygge det?

Det sætter Roar Peter Ravnsrede, Klinik Ravnsrede fokus på i dette spændende foredrag, hvor du får gode råd og ny viden om, hvordan fødderne kan holdes sunde og stærke hele livet.

Onsdag den 22. oktober kl. 13.30

Skipperens Idrætshus, Provstvej 15

Pris: 50 kr. pr person - inkl. kaffe.

Tilmeld og betal på seniorsport.dk



Roar Peter Ravnsrede
*Kropsterapeut, fysiurgisk
massør og skadesbehandler*

Billedkavalkade



Tour de Pedal på tur fra Skipperens Idrætshus til Klitgårds Fiskerleje og retur.
I alt 45 km i dejligt vejr.



Tre af vores frivillige på affaldsindsamling i området ved Væddeløbsbanen.

Billedkavalkade



I Seniorsport er 3. halvleg lige så vigtigt! Her hygges efter en dejlig omgang "Idræt på tværs" i Højvanghallen. Vores to aktive tovholdere er fantastiske til at sørge for, at der er kaffe på kanden og sanghæfter klar til alle, der har tid og lyst til at deltage.



Traveholdene har en tradition med at "gå en Maraton" med overnatning på lejrskolen Lien. Her ses fem af de 40 deltagere på en ruten forbi Nols Sø.



Pris pr. pers.
i dobbeltværelse:
kr. 8.500,-

Medlemmer af
**Aalborg Seniorsport
& Foreningen Norden**
får **kr. 300,-** rabat
på rejsen!

Oplev Norges næststørste by

Rejse til Bergen

7 dage med rejseleder, 7. - 13. september 2026



Tag på tur med Bang Forlag

Rejseleder Lars Bang og hans hustru Bente byder velkommen på en stemningsfuld rejse til Bergen med guidede oplevelser og tid på egen hånd.

Gennem 25 år har Lars Bang og Bang Forlag skabt kulturelle fællesrejser med personlig service, stor erfaring og stærke lokale relationer.

*Rejsebureau/teknisk arrangør:*
euro tourist

Mere info og tilmelding på: **eurotourist.dk | 98 11 34 00**

"INDSTIK" EFTERÅR 2026

INDENDØRS AKTIVITETER

Badminton	2
Boost din balance	2
Bordtennis	2
Bowling	2
Chi Gong	2
Cirkeltræning	2
Crossdance SOFT	2
Floorball	3
Form & Fokus	3
Gymnastik	3
GYS	3
Idræt på tværs	3
Linedance	3
Mobilitet og Balance	3
Modne Mænd	3
Motionsdans	3
Pilates	4
Puls & Styrke	4
PU-ST	4
Rigtige Mænd	4
Ryg-Trim	4
SANS	4
Stærke Kvinder	4
Styrketræning	4
Vandgymnastik	5
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 AKTIVITETER	6
Krolf	6
Motionsfodbold	6
Motionsløb	6
Motionscykling	6
Petanque	6
Stavgang	6
Travetur	7
Tour de Pedal	7
Medlemskontingent 2026/2027	7
Fitnesscenter og Regler ved aflysninger	8



INDENDØRS AKTIVITETER

Badminton - pris pr. sæson: 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 250 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skalborg Idrætscenter	Onsdag kl.10.00 - 11.00	Merete Pedersen
Idrætshal, Hobrovej 437	Onsdag kl.11.00 - 12.00	Karna Simonsen Christen Jensen
Idrætshallen Østre Allé 87	Torsdag kl. 11.15 - 12.15	Preben Thomsen
Løvvanghallen Løvbakken 8	Onsdag kl. 09.30 - 10.30	Knud Suhr
Aalborg Stadion Hal 2, Harald Jensens Vej 7-9	Mandag kl. 13.00 - 14.00	Erik Vestergaard Kai Sørensen

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

Boost din balance - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 11.00 - 11.55	Birgitte Rasmussen
Idrætssal, Provstejorden 15		

Bordtennis - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Tovholdere:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 10.30 - 11.55	Pernille Svinth
Idrætssal, Provstejorden 15	Tirsdag kl. 09.00 - 10.25	Keld Gammelby
	Onsdag kl. 14.00 - 15.25	
	Fredag kl. 10.00 - 11.25	

Bowling - pris pr. sæson: 1450 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 725 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Løvvang Bowlingcenter	Tirsdag kl. 14.30 - 15.30	Ole Tonsberg
Løvbakken 8		

Cirkeltræning - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Stolpedalskolen	Mandag kl. 16.30 - 17.30	Gitte Foldager
Gymnastiksal Dreng, Stolpedalsvej 2		
Skipperens Idrætshus	Torsdag	
Idrætssal, Provstejorden 15	kl. 10.30 - 11.25	Kamilla Thinggaard

Chi Gong - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Tirsdag kl. 15.00 - 15.55	Ann Pia Kjær
Idrætssal, Provstejorden 15		

Bemærk: Chi Gong afsluttes med afspænding. Med bring et tæppe og liggeunderlag

Crossdance SOFT - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 10.00 - 10.55	Birgitte Rasmussen
Idrætssal, Provstejorden 15	Torsdag kl. 08.30 - 09.25	

Form & Fokus - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Fredag kl. 11.30 - 12.25	Mette Thomsen
Idrætssal, Provstejorden 15		

Floorball m/k - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 09.00 - 10.25	Steen Petersson
Idrætssal, Provstejorden 15		

Gymnastik - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Skipperens Idrætshus	Torsdag kl. 09.30 - 10.25	Instruktør:
Idrætssal, Provstejorden 15		Lene H. Mortensen

Bemærkning: Medbring liggeunderlag.

GYS - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Skipperens Idrætshus	Tirsdag kl. 14.00 - 14.55	Instruktør:
Idrætssal, Provstejorden 15		Ann Pia Kjær

Idræt på tværs - pris pr. sæson: 700 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skalborg Idrætscenter	Tirsdag kl. 10.00 - 11.30	Gitte Foldager
Idrætshal, Hobrovej 437	Torsdag kl. 10.00 - 11.30	
Idrætshallen	Tirsdag kl. 08.30 - 10.00	Jane F. Andersen
Østre Allé 87	Torsdag kl. 09.45 - 11.15	
Gistrup	Tirsdag kl. 13.00 - 14.30	Rikke S. Johansen
Hal 2, Hadsundvej 407		
Højvanghallen	Tirsdag kl. 13.30 - 15.00	Mette Thomsen
Bautastenen 25	(der tages forbehold for evt. ændring i tidspunkt)	
Skansen	Mandag kl. 10.30 - 12.00	Sonja Jensen
Lerumbakken 11		

Linedance - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skalborg Idrætscenter	Onsdag kl. 10.00 - 11.00	Hanne Marie Lund
Sportssal, Hobrovej 437	Onsdag kl. 11.00 - 12.00 (begyndere)	

Mobilitet og Balance - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Torsdag kl. 11.30 - 12.25	Kamilla Thinggaard
Idrætssal, Provstejorden 15		

Modne Mænd - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Vestbjerg Idrætscenter	Torsdag kl. 15.00 - 16.00	Jeanette Dragsted
Bakmøllevej 280		

Motionsdans - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 12.00 - 12.55	Gitte Foldager
Idrætssal, Provstejorden 15	Tirsdag kl. 12.00 - 12.55	
	Fredag kl. 09.00 - 09.55	
Kærbykskolen	Onsdag kl. 18.00 - 19.00	Gitte Foldager
Gymnastiksal, Oluf Borchs Vej 2		

Pilates - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Tirsdag kl. 13.00 - 13.55	Gitte Foldager
Idrætssal, Provstejorden 15	Torsdag kl. 12.30 - 13.25	
Vodskov Kultur & Idrætscenter	Mandag kl. 09.00 - 10.00	Jeanette Dragsted

Puls & Styrke - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 07.30 - 08.25	Mette G. Kristensen
Idrætssal, Provstejorden 15	Onsdag kl. 07.30 - 08.25	

PU-ST Sammentrukken PULS og STyrke - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 09.00 - 09.55	Birgitte Rasmussen
Idrætssal, Provstejorden 15		

Rigtige Mænd - pris pr. sæson: 1.200 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 600 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Mandag og torsdag	Malene Bärthel
Styrketræning og Indoor Bike	kl. 09.00 - 10.00	(torsdag)
Provstejorden 15	kl. 10.15 - 11.15	
	Tirsdag og fredag	Finn Reinholdt
	kl. 09.00 - 10.00	(tirsdag)
	kl. 10.15 - 11.15	

Ryg-Trim - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Vodskov Kultur&Idrætscenter	Tirsdag kl. 09.30 - 10.30	Lisbeth Mikkelsen
Stemningssalen, Brorsonsvej 3		

SANS - pris pr. sæson: 800 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 400 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 13.00 - 14.30	Vinnie Majlund Bach
Idrætssal, Provstejorden 15		

Stærke Kvinder - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 09.00 - 10.00	Conny Justesen
Styrketræning og Indoor Bike		
Provstejorden 15		

Styrketræning - pris pr. sæson en gang om ugen 500 kr. / halv sæson fra 1. jan. 250 kr.

pris pr. sæson to gange om ugen 900 kr. / halv sæson fra 1. jan. 450 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Teknik og Miljø	Tirsdag og torsdag	John Hansen
Stigsborg Brygge 5	kl. 09.00 - 11.00	

Vandgymnastik - pris pr. sæson 1.050 kr. / halv sæson fra 1. januar - 525 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Gigantium	Onsdag	Gigantiums egen
Willy Brandt Vej 31	kl. 09.00 / kl. 09.45 og kl. 13.15	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 25 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangstid. Vandgymnastik fortsætter på side 5

Skansen	Mandag	Rikke S. Johansen
Lerumbakken 11	kl. 13.00 og kl. 13.45	
<i>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 29 kr., som giver adgang til Aqua Relax/Wellness og udvidet adgangsbril.</i>		

Volleyball - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 14.00 - 15.30	Nanny Andersen
Idrætssal, Provstejorden 15		

Stolpedalsskolen - pris pr. sæson 600 kr. / halv sæson fra 1. januar 300 kr.

Gymnastiksal Dreng	Onsdag kl. 16.00 - 17.00	Michael Gram
Stolpedalsvej 2		

Yoga - pris pr. sæson 700 kr. / halv sæson fra 1. januar - 350 kr.

Sted:	Tid:	Instruktør:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 13.00 - 13.55	Gitte Foldager
Idrætssal, Provstejorden 15	Tirsdag kl. 10.30 - 11.25	Jane F. Andersen
	Onsdag kl. 12.00 - 12.55	Vinnie M. Bach
Omnihuset	Onsdag kl. 10.00 - 11.00	Sarah Olesen

Stor Sal, Filstedvej 10 B

Vodskov Kultur&Idrætscenter	Onsdag kl. 09.20 - 10.20	Tina Beermann
Stemningssalen, Brorsonsvej 3	Onsdag kl. 10.30 - 11.30	

MUSIK OG SANG

Musikgruppen Rørband - pris pr. sæson: 650 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 300 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Visse Ladegaard, Vissevej 116	Torsdag kl. 10.00 - 12.00	Niels Aarrebo Møller

Sangkoret Rørsangerne - pris pr. sæson 800 kr. / halv sæson fra 1. jan. - 400 kr.

Sted:	Tid:	Dirigent:
Skipperens Idrætshus	Torsdag kl. 13.30 - 15.30	Jens Erik Strudsholm
Idrætssal, Provstejorden 15		Tovholder:
		Gitte Andersen

KORTSPIL OG SKAK

Bridge - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. januar - 300 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Mandag kl. 13.00 - 16.00	Bente Elise Lundby
Mødelokale		Majlis Helveg
Provstejorden 15		

Skak - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. januar - 300 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Torsdag	Niels Thomsen
Mødelokale	kl. 09.00 - 12.00	
Provstejorden 15		

Whist - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. januar - 300 kr.

Sted:	Tid:	Tovholder:
Skipperens Idrætshus	Onsdag kl. 13.00 - 16.00	Jens Offersen
Mødelokale		
Provstejorden 15		

UDENDØRS AKTIVITETER

Kroff - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:

Søheltens Have

hjørnet af Skudehavnsvej/Ryesgade

Tid:

Tirsdag kl. 10.00 - 12.00

Tovholder:

Pia Hansen

Motionsfodbold - hele året - pris pr. sæson: 600 kr. / halv sæson fra 1. januar - 300 kr..

Sted:

Fodboldbanerne

ved SSB's klubhus

Toftthøjvej 45, Storvorde

Bemærkning: I kolde vintermåneder spiller vi på kunstgræs.

Tid:

Fredag kl. 09.00 - 11.00

Tovholder:

Svend Aage Jensen

Motionsløb - hele året - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

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

Tid:

Tirsdag og torsdag

kl. 09.00 sommertid / kl. 09.30 vintertid

Tovholder:

Preben Thomsen

Motionscykling - pris pr. sæson 100 kr.

Sted:

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Tid:

Mandag og torsdag

kl. 09.30

Tovholder:

Henrik Andersen

Petanque - pris pr. sæson 100 kr.

Sted:

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Bemærkning: Fra maj til september, spiller vi om torsdagen. Fra september til maj om fredagen.

Tid:

Torsdag/fredag

kl. 10.00 - 12.00

Tovholder:

Pia Hansen

Jens Larsen

Tour de Pedal - pris pr. sæson 100 kr.

Sted:

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

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

Cykelholdet holder vinterpause og starter igen den 1. april 2026

Tid:

Onsdag

kl. 09.30

Tovholdere:

Gutli Kristiansen

Travetur - hele året - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:

Omnihuset

Filstedvej 10B

Tid:

Mandag

kl. 10.00 - 12.00 (2 hold)

Tovholder:

Preben Gulbæk

Skipperens Idrætshus

Provstejorden 15

Mandag

kl. 10.00 - 12.00 (2 hold)

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.

Stavgang - hele året - pris pr. sæson: 100 kr.

Sted:

Klubhus v/ Gug Boldklub, Vissevej 26

Tid:

Mandag kl. 10.00

Tovholder:

Britta Refsgaard

MEDLEMSKONTINGENT 2026/2027

Indendørs

1 time uden instruktør	kr. 600
1 time med instruktør	kr. 700
1,5 time uden instruktør	kr. 700
1,5 time med instruktør	kr. 800
Bowling - pris pr. sæson	kr. 1.450
halv sæson fra 1. jan.	kr. 725
Rigtige Mænd - 28 uger	kr. 1200
2 gange om ugen (med Indoor Bike instruktør 1 gang om ugen)	

Rørband	kr. 650
Vandgymnastik (med instruktør)	kr. 1.050
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 årskontingenten. Kultur og/eller udendørs aktiviteter betales altid med års kontingent uanset tilmeldingstidspunktet.

Tilmeld og betal på **seniorsport.dk**

OBS! Vær opmærksom på, at nogle hold i Skipperens Idrætshus, Idrætssalen 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. Du kan dog ikke deltage på Vandgymnastik, Rørsangerne, Rørband, Rigtige Mænd og Stærke Kvinde.

Husk at melde ny email eller postadresse-adresseændringer til sekretariatet på aalborg@seniorsport.dk eller telefon 22222608

Aktivitets- og ferieperioder sæson 2026/27

Indendørssæsonen starter uge 36/2026 og slutter uge 17/2027

Efterårsferie uge 42/2026

Juleferie - uger 52 og 53/2026

Vinterferie - uge 8/2027

Påske uge 12/2027

Der er lukket på helligdage

FITNESSCENTER

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

Pris:

600 kr. for 3 måneder
900 kr. for 6 måneder
1500 kr. 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 badefaciliteter
- 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:

750 kr. for 6 måneder
1200 kr. for 12 måneder

Tilmeld og betal på seniorsport.dk

Regler ved tilmelding og betaling til SeniorSports aktiviteter:

- Ved tilmelding til indendørs aktiviteter fra 1. januar betales halv pris af årskontingent.
- Kultur og/eller udendørs aktiviteter betales altid med års kontingent uanset tilmeldingstidspunktet.
- Tilmeldinger er bindende, og indbetalte beløb tilbagebetales kun, hvis holdet ikke gennemføres.
- Generelt for nye hold og medlemmer, første gang gratis prøvetime. Besøg hos Vandgymnastik, Rigtige Mænd og Rørsangerne skal aftales med Sekretariatet.

Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Frivillig - hvorfor det?

Når man melder sig ind i Aalborg Seniorsport, er det vel primært for at gøre noget godt for sin fysik, men mon ikke også mange ser frem til at møde nye mennesker og få en hyggelig snak med ligesindede?

Begge dele har jeg fået opfyldt på de hold, hvor man kan møde mig, men da jeg blev introduceret til muligheden for at møde endnu flere forskellige mennesker og få nye opgaver i det tempo og på den tid, der passer mig, meldte jeg mig til "frivilligkorpset".



Når en opgave bliver lagt ud på mail, tjekker jeg først, om det er en opgave, der kan interessere mig – og så tjekker jeg kalenderen. Hver gang, jeg har fået en opgave, har jeg syntes, jeg har haft en dejlig dag og mødt nye, interessante mennesker – og så kan jeg godt lide variationen. Det må være med til at holde hjernen i gang, at man skal sætte sig ind i nye opgaver og møde nye mennesker.

Jeg har blandt andet i flere år været vejviser eller depotpasser ved Aalborg Halvmaraton, passet diverse poster ved DHL, deltaget i affaldsindsamling og haft en række opgaver på Spritten, når der har været afholdt forskellige arrangementer (og så følger jeg jo dermed den udvikling, der foregår der) Ved det seneste valg var jeg praktisk hjælper ved folketingsvalget. Det lyder flot, men opgaven bestod i at sætte mad og drikke frem til de valgtilfornordede i vores eget foreningshus, Skipperens Idrætshus, der var valgsted. Alle gangene har det været overkommelige opgaver, som giver penge i kassen til Aalborg Seniorsport – og dermed også til dig og mig.

På det seneste er min mand også kommet med i gruppen af frivillige, og det forlyder, han også synes, det er gode oplevelser, han har haft.

Så tøv ikke med at sende en mail til frivilligudvalget, hvis du også kan undvære et par timer og har lyst til at få en god oplevelse. De søde koordinatore, der passer gruppen, sørger altid for at klæde dig godt på til de enkelte opgaver, og de tager godt imod dig!

De varmeste anbefalinger fra
Pia Krogh

*Er du interesseret, så send navn og mailadresse til **frivillige@seniorsport.dk**.
Er du også klar på at dække borde før AaB's hjemmekampe, skal du notere det i mailen.
Når vi i udvalget får en henvendelse, modtager alle på listen en mail med en detaljeret beskrivelse af opgaven. Så kan du melde ind, hvis du har tid og lyst til at deltage. Foreningen modtager penge for vores indsats. I 2025 blev det knap 90.000 kr.*

Frivilligudvalget
Bente, Jette og Inger



VELKOMMEN I MENY KENNEDY ARKADEN

MAD UD AF HUSET FRA DELIKATESSEN

Scan QR-koden med mobilen
og se vores sortiment
og bestil online



HVER TORS DAG
KL. 11-17
FRIKADELLEDAG
PR. STK.

6=-



Du kan også benytte hjemmesiden
www.meny-kennedy-food.bestil.meny.dk/



VI HAR ALTID ET
GODT TILBUD PÅ VIN

...og ved arrangementer
tager vi overskydende
drikkevarer retur

Kontakt:

Købmand Michael Andersen
på 99 340 430 eller

michael.andersen2@meny.dk

BUSSEN
KØRER LIGE
TIL DØREN

JF Kennedys Plads 1, 9000 Aalborg,
v/købmand Michael Andersen

Åbningstider: Man.-fre. 8-20 Lør.-søn. 8-18

Fastfood/Bager: Man.-fre. 7-20 Lør.-søn. 8-18

1 TIMES GRATIS PARKERING BENYT P-HUSET MED INDKØRSEL FRA ØSTRE ALLE

Rørsangernes Efterårsarrangement

Søndag den 25. oktober 2026 kl. 13 - 16 på UCNs lokaler, Ny Kærvej
Rørsangerne indbyder igen til en søndag med masser af fællessang og underholdning af Rørsangerne med dirigent Jens Eric Strudsholm.



Herudover får vi besøg af FDF's Seniorblæsere med dirigent Mads Erik Slej.

Orkestret vil underholde med messingklang både før og efter kaffen.

Rørsangerne synger først en afdeling med efterårssange, og efter pausen er der kor- og fællessange af Kim Larsen.

Arrangementet slutter med at både kor, orkester og publikum medvirker på en gang.

Der kræves ingen tilmelding. Pris 50 kr. (inkl. kaffe/kage), betales ved indgangen





SENIORERNES DAG

Torsdag den 27. august kl. 10-14

Kom og deltag i en hyggelig dag fyldt med fællesskab, aktiviteter og konkurrencer på Dyrskuepladsen i Skalborg.

Aktiviteter på dagen

- 🚲 Cykeltur – 25 km
- 🏃 Løbetur – 5 km
- 🚶 Travetur – 5 km
- Forskellige aktiviteter på pladsen
- Frokost
- 🎵 Livemusik og fællessang

Følg Seniorernes Dag på [Facebook](#)
Her deler vi løbende informationer om dagen.

Tilmeld og betal på [seniorssport.dk](#)



Se videoen fra Seniorernes Dag 2025 på
<https://lnk.dk/seda2025>

Ved hurtigt tilmelding deltager du samtidig i konkurrencen om fine præmier

Pris 100 kr.

Inklusiv frokost med
lækre sliders fra NibNab
og en fadøl fra
Fur Bryghus

Nyt i år

Tag en ven med
til halv pris



Seniorernes Dag



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.

Tag en ven med til halv pris!

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 gæst og medlem tilmeldes samme aktivitet

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 cykelformer velkomne! Ruten er 25 km.
- Drop in billetten til andre aktiviteter bl.a. Crossdance SOFT, Sjov Bevægelse og Boost din balance, Bordtennis og Indoor Bike

Tilmeld og betal på
seniorsport.dk

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

Du kan også ringe mandag og fredag kl. 10.00–11.00 på tlf. 27 10 59 20 (kontaktperson Poul Søe).





30 års erfaring

Vi er et solidt erfarent team af specialister i klinisk tandteknik.

Vælger du os, kan du være sikker på, at få en professionel og grundig behandling i høj kvalitet.

Ring og book en gratis forundersøgelse.

Klinisk tandtekniker
Irene Westergaard
Vestre Allé 9 - Skipperen
9000 Aalborg

www.irenetand.dk



"Jeg er først tilfreds når du er tilfreds"



FORENINGS-FITNESS

Skipperens Idrætshus
 Provstvejorden 15, 9000 Aalborg

25 nye maskiner
 Både hold og individuel træning

Tilmelding og priser se:
seniorsport.dk/foreningsfitness.htm



Skænk livet smag...

Sigurd Müller Vinhandel A/S

Otto Mønsted Vej 2 • 9200 Aalborg SV • 98 18 50 99 • vin@smv.dk

Er du tilmeldt nyhedsbrevet?

Vil du gerne orienteres løbende om nye tiltag og ændringer i Aalborg SeniorSport? Maksimum et om måneden

Gå ind på seniorsport.dk, find Nyhedsbrev og tilmeld dig. Eller send en mail til aalborg@seniorsport.dk og bed om at komme på listen

Du kan til enhver tid afmelde hvis du fortryder

Julegudstjeneste



Julegudstjeneste torsdag 17. december 2026 kl. 14.

Vor Frue Kirke gennemgår i øjeblikket en omfattende renovering, hvilket betyder, at julegudstjenesten må "holde flyttedag".

Vi har været så heldige, at Sankt Markus Kirke har vist os stor gæstfrihed og udlånt kirken til vores traditionsrige Seniorjulegudstjeneste.

STOR tak til medarbejdere i Sankt Markus Kirke for at hjælpe os gennem eftermiddagen.

Det er aftalt, at vi tager sognepræst Sophie Nordentoft og organist Peter Schüsler med fra Vor Frue Kirke.

Vi sørger også for, at der er kirkecaffe klar til alle efter gudstjenesten.

Alle er velkomne.

Sankt Markus kirke, tegnet af den dygtige Aalborg arkitekt Einar Packness

Adressen er Teglværks Alle 17b. Aalborg



Foto: Poul Nordhagen

Hørelsen er en vigtig del af dit helbred

*- Lad os hjælpe dig
med at passe på den*



Altid
bedste
pris



Aalborg, Aars, Brønderslev,
Frederikshavn, Hjørring, Hobro

Bestil en **gratis** høretest på: **98 11 32 00**
Eller mail: info@hoereapparatet.dk

Tovholderne er de vigtige bindeled i Aalborg SeniorSport

I marts måned var tovholderne fra de forskellige hold inviteret til en eftermiddag i Skipperens Idrætshus, hvor der blev takket for deres indsats og engagement.

Ud over tovholderne deltog Rano og Kamilla samt repræsentanter fra bestyrelsen i mødet.

Formålet med tovholderfunktionen i Aalborg SeniorSport er at fremme trivsel og socialt samvær på holdene og at bidrage til sammenhængskraften i foreningen.

Dette kan blandt andet gøres gennem følgende tiltag:

- Sikre, at nye medlemmer bliver taget godt imod.
- Videregive information og minde om kommende arrangementer i foreningen.
- Være bindeled mellem holdet, sekretariatet og aktivitetskoordinatoren.
- Fremsætte holdets idéer til aktiviteter og forbedringer af hverdagen.
- Deltage i det årlige møde med koordinator og/eller bestyrelse.

Vi håber, at beskrivelsen af tovholderfunktionen vil betyde, at alle hold får udpeget en eller to tovholdere, da vedkommende er et vigtigt bindeled i foreningen. Har jeres hold ingen tovholder, så se om ikke I kan vælge en eller to, evt. for et halvt år ad gangen



Tovholderne, sekretariatet og medlemmer af bestyrelsen deltog i mødet i marts, hvor der blev takket for deres indsats.



Sparekassen

DANMARK



Vigtigt at holde kroppen i gang op i årene

Gymnastikken har altid været en stor del af mit liv. Efter 8 mdr. på Viborg Gymnastikhøjskole, blev jeg som 20-årig instruktør i mange forskellige foreninger. Dengang var det vigtigt, at man sluttede af med opvisning, men efterhånden som jeg blev ældre, begyndte jeg at interessere mig for den biologiske alder.

Det blev vigtigt at være bevidst om at holde kroppen i gang op i årene. I 2011 startede jeg derfor som instruktør i Aalborg SeniorSport.

Min vision og stolthed i dag er ikke længere i forhold til opvisning. Det er derimod at give deltagerne mulighed for at bevare alle kroppens funktioner, så vi fortsat kan bevæge os, leve op til hverdagens udfordringer og opleve velvære og glæde i samværet med andre.



DERFOR skal vi hver motionstime sørge for at:

- Få pulsen op, så der kommer gang i kredsløbet.
- Få stabiliseret balancen, så vi forebygger fald.
- Få styrket musklerne, så vi beholder muskelmassen.

Kort sagt; vi skal have GOD MOTION og gå fra timen med en fornemmelse af velvære og glæde over, at alle kroppens muskler er blevet rørt/smurt og aktiveret.

I 15 år har jeg været ansat i SeniorSport, og det har været en stor glæde at se så mange glade og motiverede deltagere møde op til mine gymnastiktimer.

Lene Holm Mortensen



Fyrkildevej



Seniorboliger

– der passer til en aktiv livsstil

Blåkildevej



Spritten, Akvavitvej



Se udvalget på
www.abhim.dk



HIMMERLAND
BOLIGFORENING

Rendsburggade 22, 9000 Aalborg | 96 31 52 00 / info@abhim.dk | www.abhim.dk