



SENIOR IDRÆTS BESTYRELSE

Senior Idræt 2014-15

Formand:

Sim Krahl

Lavager 14, 2620 Albertslund
Tlf. 4364 6906 . Mobil 4032 4364
sim.krahl@mail.dk

Kasserer:

Henning Nielsen

Vegavænget 41, 2620 Albertslund
Mobil 2033 7749
henning.vega@gmail.com

Bestyrelsesmedlemmer:

René Nielsen

Lavager 11, 2620 Albertslund
Tlf. 4364 6797 . Mobil 4040 1919
rene.nielsen@webspeed.dk

Jørn Jensby

Vridsløsestræde 16,
2620 Albertslund
Tlf. 3810 0816 . Mobil 2081 2851
jensby-korsholm@webspeed.dk

Lissie Koefoed

Lavager 23,
2620 Albertslund
Tlf. 4362 6145 . Mobil 2381 7073
lissiekoefoed@webspeed.dk



**Kontingentet betales kontant eller via netbank til vor konto i
Nordea 2277-3492207615 senest medio september og medio januar**

Petanque

På grusbanerne ved Stadion spilles med de rigtige stålkugler med hold af ca. 6 spillere på hver bane. Et morsomt, socialt spil, der hidtil kun spilles i sommersæsonen.

Tirsdag kl. 9.30-11.30 (P1) på Albertslund Stadion

Pris: kr. 100 for perioden maj-september
Henvendelse: Kim Mikkelsen, mobil 4276 4990

Bowling

Der er plads til såvel de øvede som mindre erfarne bowlere. Vi er max. 3 spillere på hver bane i hele sæsonen. En aktivitet, hvor man også konkurrerer med sig selv! Den "tredje halvleg" giver mulighed for en fin afslutning på dagens indsats!

Torsdag kl. 12.00-13.00 (BOW1), 13.00-14.00 (BOW2) i Glostrup Bowling Center, Diget 54

Pris: kr. 600 for efterårssæsonen fra september-december og igen for forårssæsonen fra januar-maj
Henvendelse: Benny Sigvardt, mobil 2364 9614

Trio træf: Bowls, Dart og Soft Petanque

Bowls er et spil, hvor målet er at rulle 8 skævt vægtede og lidt asymmetriske ca. 10 cm Bowls kugler udenom en centerblok nærmest til en noget mindre hvid eller gul kugle, kaldet Jack. Spillet er udfordrende og spilles på et tæppe på 13 x 2 meter med ens markeringer i begge ender, så der spilles frem og tilbage

Dart er et spil, der har mange tilhængere og let kan fange interessen! Forudsætningen for at blive en god dartsplayer er en sund finmotorik og en god psyke. I spillet går det ud på, ved hjælp af darpile, på færrest mulige forsøg at spille sig fra 501 point ned til præcis 0 point. Der afsluttes med en Double eller Red Bull. Vi starter dog med mindre! Vi spiller et pointspil, hvor vi tavlefører de point, vi opnår. Vi kan så senere udvide spillet til mere krævende dart konkurrence!

Soft Petanque spilles med bløde kugler indendørs – men efter samme principper som det udendørs spil, hvor det gælder om at komme nærmest "grisen".

Alle tre spil er til rådighed i den tid, der er reserveret denne trio.

Tirsdag kl. 15.00-16.45 (TR1) i Toftekærhallen

Pris: kr. 325 pr. halvsæson; september-december og igen fra januar-maj
Henvendelse: Lissie Koefoed, mobil 2381 7073 eller Bjarne Dam, mobil 4030 8450

Cykelture

I månederne juni, juli og august arrangeres der guidede cykelture i Vestskoven og omegn. Alle ture er tilrettelagte med ophold for forfriskninger og/eller besøg. En turplan udarbejdes i god tid og kan udleveres til interesserede medlemmer.

Cykelturene er hver torsdag fra kl. 10.00 – startsted, se turlisten

Pris: Gratis – kun for medlemmer af AIF Senior Idræt.
Henvendelse: Bent Rasmussen, mobil 6010 4991, Lars Østenfeldt, mobil 2019 7847 eller Inger Kristensen, mobil 2367 2140

Hov hov, er det ikke førerhundens snor?



NYHED!



Motionstilbud for aktive seniorer fra 60+ i dagtimerne

Se vor hjemmeside:
www.aif-senioridraet.dk

Gymnastik

Bootcamp

Let gymnastik

Rygtræning

Yoga

Tai Chi & Qi Gong

Line Dance

Vandgymnastik

Senior volley

Stavgang

Kroff

Krocket

Petanque

Bowling

Trio Træf:

Dart, Bowls & Petanque

Cykelture

Andre aktiviteter
- se hjemmeside



Gymnastik

Et program med opvarmning og gymnastiske øvelser der giver det resultat, at alle kroppens led og muskler bliver styrket. En variation i undervisningsprogrammerne gør det udfordrende og motiverende at deltage!

Stiller du lidt større krav til mere fysisk krævende gymnastik, kan vi anbefale T3!

Efter én time fortsættes, efter eget valg, med forskellige boldlege som volleyball, boccia/soft petanque, badminton og minitennis.

Onsdag kl. 9.00-10.30 (T1), 10.30-12.00 (T2), 13.30-15.00 (T3)

Torsdag kl. 9.00-10.30 (T4) – begge dage i Toftekærhallen, Egelundsvej 6

Fredag kl. 9.30–11.00 (S1), 11.00-12.30 (S2) på Albertslund Stadion, Skallerne 14.

Pris: kr. 325 pr. halvsæson; september-december og igen fra januar-maj
Henvendelse: Lissie Koefoed, mobil 2381 7073 eller René Nielsen, mobil 4040 1919

Bootcamp

En målrettet træningsform, når det handler om at komme i form på kort tid. Med en god og effektiv blanding af kondition og styrketræning, trænes der på en sjov og anderledes måde med enkle øvelser. Træningen opbygger din styrke og udholdenhed. Du bestemmer selv, hvor meget du vil gi' dig selv under træningen.

Tirsdag kl. 13.30-14.30 (B1) i Toftekærhallen

Pris: kr. 325 pr. halvsæson; september-december og igen fra januar-maj
Henvendelse: Bjarne Dam, mobil 4030 8450

Let gymnastik

Et mindre hold, der giver mulighed for at tage hensyn til eventuelle gener som ryg- og led problemer, smerter i kroppen og andre mindre skavanker. Styrketræning med forskellige strækøvelser. Hvile- og aflastningsstillinger indgår i denne undervisning, der hver gang afsluttes med afspænding.

Mandag fra kl. 10.00-11.00 (LG1) og onsdag fra kl. 12.00-13.00 (LG2) i Toftekærhallen

Pris: kr. 375 pr. halvsæson; september-december og igen fra januar-april.
Henvendelse: Jørn Jensby, mobil 2081 2851

Rygtræning

Har du begyndende problemer med ryggen eller knæ og hofter? Har du en svag ryg, kan du styrke denne med en målrettet træning! Træningen og undervisningen vil give deltagerne en øget kropsforståelse og en mulighed for at reagere på de signaler kroppen giver, når den belastes.

Mandag fra kl. 11.30-12.45 (RY1), 13.00-14.15 (RY2) på Albertslund Stadion

Pris: kr. 475 pr. halvsæson; september-december og januar-maj.
Henvendelse: Troels Jørgensen, mobil 2726 6083



Yoga

Yoga er forebyggende og kan afhjælpe de skavanker, den moderne livsførelse påfører kroppen.

Øvelserne har en dybtgående virkning på kirtler, kredsløb, nerver og fordøjelsesprocesser.

Der arbejdes med fysiske øvelser, åndedræt og afspænding med en indre fred og ro til følge.

Tirsdag kl. 9.00-10.30 (Y1), kl. 10.45-12.15 (Y2) på Albertslund Stadion

Pris: kr. 500 pr. halvsæson; september-december og igen fra januar-april
Henvendelse: Lise Mattisson, mobil 4055 1509

Tai Chi & Qi Gong

Denne ældgamle kinesiske motionsform er i dag en anerkendt idræt på vore breddegrader.

Træningen består af en harmonisk kombination af chi-gymnastik, taoistiske øvelser og langsomme rolige bevægelser, som kan udføres af alle til stor glæde med øget fysisk og psykisk velvære til følge.

Fredag kl. 13.00-14.30 (TAI1) i Toftekærhallen

Pris: kr. 475 pr. halvsæson; september-december og igen fra januar-april
Henvendelse: Henning Nielsen, mobil 2033 7749



Line Dance

En populær danseform, hvor man danser enkeltvis i rækker og formationer. Dansen giver en dejlig energi og livsglæde med god motion og ledsagende glad musik.

Mandag kl. 9.00–9.55 (L1) for øvede i Toftekærhallen

Fredag kl. 12.30–13.25 (L2) for let øvede på Albertslund Stadion

Pris: kr. 275 pr. halvsæson; september-december og igen fra januar-april
Henvendelse: Flemming Pedersen, tlf. 4364 4825, mobil 2271 6965



Vandgymnastik

Gymnastik i 30 minutter i 27 grader varmt vand med efterfølgende afslapning i det 33 grader varme varmtvandsbassin eller i saunaen.

Øvelserne gennemføres på lavt vand med opvarmning, styrketræning og konditionstræning – alt sammen til god musik og med forskellige rekvisitter.

Mandag kl. 9.00-10.00 (V1), 9.30-10.30 (V2) i Albertslund Svømme- og Motionscenter, Nyvej 9

Pris: kr. 675 for september-december og igen januar-april
Henvendelse: Jørgen Arnull, mobil 2127 3926



Senior volley

En aktivitet for de boldglade seniorer. Der arbejdes med en kombination af kaste/gribe øvelser og samarbejde i at få bolden over nettet. Også traditionelle volleyslag indgår i spillet, hvor teknik og placeringsevne har betydning for spilllets udfald

Fredag kl. 9.30.10.30 (SE1) på Albertslund Stadion

Pris: kr. 200 pr. halvsæson; september-december og igen januar-maj. Henvendelse: Alex Wagner, mobil 2361 0023



Stavgang

Stavgang styrker bryst-, skulder- og rygmuskulaturen og opløser muskelspændinger i skulder og nakke. En helårsaktivitet, hvor vi går i naturskønne områder i hold på kortere og længere ture, afhængigt af ønske og form – alle med egen turleder og instruktør. Kvalitetsstave, tilpasset din højde og med den rigtige indstillelige handske, kan købes i klubben.

Tirsdag kl. 10.00 - ca. 11.30 (ST1) fra Albertslund Stadion

Pris: Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler **kr. 125** pr. kalenderår.
Henvendelse: Kaj Nielsen, mobil 2970 3916 eller Bent Rasmussen, mobil 6010 4991



Krolf

Krolf er halvt golf og halvt krocket og spilles med normale krocketkøller og -kugler. Banen består af 12 huller med en afstand fra teested/startsted til green/hul på minimum 5m og maksimum 30 m. Princippet er, at man skal få kuglen i hul på færrest mulige slag.

Torsdag kl. 9.30-12.00 (KG1) på Krolfbanerne på Albertslund Stadion

Pris: kr. 225 pr. halvsæson; fra september-april og igen fra maj-august. Henvendelse: Helge Eilersen, mobil 2227 6717



Krocket

En moderne og anderledes form for krocket, der spilles med 2 makker pr. bane, der er 20 x 30 meter. Køllen, som har et kort skaft, må kun spilles med én hånd. Et spændende spil som også udfordrer den taktiske forståelse – og som mange kan få glæde af.

Tirsdag og torsdag kl. 9.00-12.00 (KR1) på Albertslund Stadion

Pris: kr. 225 pr. halvsæson; fra september-april og igen fra maj-august
Henvendelse: Ib Larsen, mobil 2857 5182 eller Inger Westermann, tlf. 4364 7559

