



VELKOMMEN



I samarbejde med Guldborgsund Kommune byder Aktiv Fritid Nykøbing F. igen velkommen til sit årlige Seniortræf, som afvikles i og omkring Nykøbing F. Hallerne, mandag den 7. maj 2018.

Vælger du at deltage i en af turneringerne kan du ikke deltage i andre aktiviteter, da turneringerne vil være af ca. 3 timers varighed.

Men husk det er ikke professionelle turneringer, det er for sjov. Ønsker du ikke at deltage i en turnering kan du vælge 2 af de andre spændende aktiviteter, af 1½ times varighed.

Det hele fremgår tydeligt af tilmeldingsskemaet.

Tilmelding og betaling:

Kontaktperson: Lissie Koefoed, Lavager 23, tlf. 23817073.

Tilmelding: Jeres holdleder eller kontaktperson. Husk at udfylde hele tilmeldingsblanketten.

Betaling: Kontant til Jeres holdleder eller kontaktperson. MobilePay tlf. 23817073 eller

konto: reg.nr. 4434 kontonr. 2240427020 (husk at skrive navn og mærket "seniortræf").

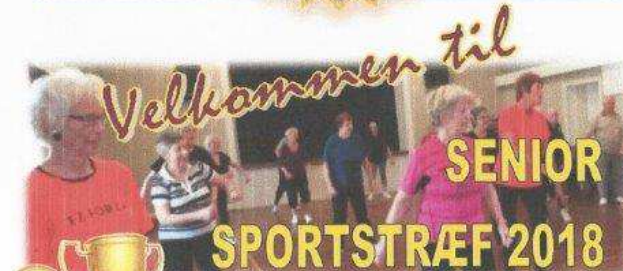
Pris for arrangement og bustransport kr. 275,00 pr. person.

Sidste tilmelding mandag den 9. april 2018.

Busafgang fra Albertslund stadion, Skallerne 14, Albertslund den 7. maj 2018 kl. 0655 (kom lidt før)

PROGRAM:

09.00-09.30	Indskrivning.
09.30-10.00	Morgenkaffe og velkomst ved Udvalgsformand Martin Lohse.
10.00-10.30	Turneringer.
10.00-11.30	Selvalgte aktiviteter.
11.30-13.00	Selvalgte aktiviteter.
13.15-14.30	Frokost med underholdning af orkester og afslutning.



MANDAG DEN 7. MAJ

Vi gentager succesen igen i år med
4 spændende turneringer:
Bowls - Krolf - Petanque eller Seniorvolley

Deltagerpris 175,-kr. pr. person
Inklusiv frokost og deltagergebyr.

**NYKØBING F.
HALLERNE**

Nørre Boulevard 4
4800 Nykøbing Falster.

TURNERINGER

Hold 1: Bowls.

Du vælger om du vil deltage i turneringen, eller spille Bowls uden turnering.

Bowls er blevet det helt store hit som ferietaktivitet. Bowls er et præcisions- og taktikspil, der kræver stor koncentration af hjernen og er derfor et rigtig spændende spil. Prøv spillet. Der vil være indgående instruktion inden der spilles.



Hold 2: Krolf.

Du vælger om du vil deltage i turneringen, eller spille Krolf uden turnering.

Krolf er en krydsning af krolf og golf. Udstyret er fra krolf med langt skaft og principperne er fra golf, da kuglen skal i hul på færrest mulige slag. Regelsættet bliver gennemgået og derefter er der gode muligheder for at spille.



Hold 3: Petanque

Du vælger om du vil deltage i turneringen, eller spille Petanque uden turnering.

Petanque er et spændende og klassisk spil, som ikke kræver de store fysiske udfoldelser.



Hold 4: Seniorvolley.

Du vælger om du vil deltage i turneringen, eller spille Seniorvolley uden turnering.

Seniorvolley er en version af volleyball, hvor alle kan være med – uanset boldspilserfaring. Både kvinder og mænd kan deltage. For alle der har haft holdspil som deres foretrukne sport gennem tiderne er seniorvolley den helt rigtige sport. Du får trænet din styrke, bevægelighed, balance, og kondition. Der er instruktør til stede.



AKTIVITETER.

Vælger du at deltage i en af turneringerne, kan du ikke deltage i andre aktiviteter, da turneringerne vil være af ca. 3 timers varighed.

Men husk det er ikke professionelle turneringer, det er for sjov. Ønsker du ikke at deltage i en turnering kan du vælge 2 af de andre spændende aktiviteter, af 1½ times varighed.

Det hele fremgår tydeligt af tilmeldingsskemaet.

Nr. 1.

Gymnastik for muskler, led- og kropstræning.

1 time med: Opvarmning, daglig kropssplejende naturlige bevægelser. Finger og håndledsøvelser. Ligevægtsøvelser, mave, ryg, skuldre og hofteøvelser.

Øvelser til træning af krop og hjerne m.m. Alle øvelser kan laves i din stue og træner netop, hvor du har dit specielle behov.



Bymæssigt for muskler, led og kropstræning.



Nr. 2.

Byvandring.

I år går turen gennem byens centrum til Brandmuseet, hvor vi også kan opleve Fri-sørmuseet, Fotomuseet og et radio/TV museum.

Nr. 3.

Kom og dans med Elly og Astrid.

Charmende chassé, eventyrlig engelskvals, geniale gådanse, rigtig rumba, sanselig samba, tosset tango, vidunderlig wienervals, og meget mere. De dejligste danse til mageløs musik. Kom med eller uden partner.

NYHED



Nr. 4.

Gode, sjove og sørgelige historier fra Lolland-Falster.

Hvad har Pave Leo X at gøre i Stubbekøbing Kirke? Vidste du, at Danmarks sidste heks blev brændt på Falster, her på øerne er Danmarks første moderne vindmølle, en hellig kilde, og en tom barnekiste!! Under 2. verdenskrig blev mange fly skudt ned over vore to øer, og i 1945 kom de tyske flygtninge. Så har vi Zarens Hus, og mange stednavne ender på -itze? Historier og mange billeder.



Nr. 5.

Les lanciers er tilbage.

Kom og få repeteret denne sjove, hyggelige dans eller kom og lær den. Alle kan være med. Vi har det rigtig hyggeligt.

