



## Senior Idræts bestyrelse



Formand:  
Jørn Jensby  
Telefon: 2081 2851  
Mail: jensby-korsholm@webspeed.dk



Kasserer:  
Lars Østenfeld  
Telefon: 2019 7847  
Mail: oestenfeld@mail.dk



Bestyrelsesmedlem:  
Lissie Koefoed  
Telefon: 2381 7073  
Mail: lissiekoefoed@webspeed.dk



Bestyrelsesmedlem:  
Bent Rasmussen  
Telefon: 6010 4991  
Mail: sonja.bent@yahoo.dk



Bestyrelsesmedlem:  
Bjarne Rubner Andersen  
Telefon: 4055 2314  
Mail: bispe32@youmail.dk

Kontingentet betales via netbank til vor konto i  
Nordea - Reg. 2277 Kto: 3492207615  
I feltet skrives navn og hold. Hver aktivitet sin egen indbetaling.



# Senior Idræt

Januar

# 2019

Motionstilbud  
for seniorer  
fra 60+ i  
dagtimerne  
- sommer  
som vinter

Kom og få en  
gratis prøve-  
time og se,  
om det er  
noget for dig

Hjemmesiden:  
[www.aif-senioridraet.dk](http://www.aif-senioridraet.dk)

Bootcamp  
Bowling  
Bowls  
Cykelture  
Gymnastik – Alm.  
Gymnastik – Lidt  
mere krævende  
Krocket  
Krolf  
Line dance  
Petanque  
Rygtræning  
Senior volley  
Stavgang  
Tai Chi & Qi Gong  
Vandgymnastik  
Yoga  
Passivt medlemskab

Andre aktiviteter – se hjemmesiden



### 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  
Toftekærhallen, Egelundsvej 6  
Pris: kr. 275 pr. halvsæson, september–december og januar–maj.

Tilmelding til holdleder B1:  
Lissie Koefoed – 2381 7073  
Mail: lissiekoefoed@webspeed.dk



### 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 og 13.00–14.00 – BOW2  
Glostrup Bowling Center, Diget 54.  
Pris: kr. 600 pr. halvsæson, september–december og januar–maj.

Tilmelding til holdleder BOW1:  
Jette Mathiesen – 2295 3027  
Mail: jet.mathiesen@webspeed.dk

Tilmelding til holdleder BOW2:  
Klaus Rysz – 4084 9610  
Mail: rysz@webspeed.dk



## Instruktører og webmaster



Bootcamp – B1  
Jette Håkansson



Line Dance – L1  
Vedholdende  
Rygtræning –  
RY1 + RY2  
Hanne Jensen



Gymnastik – S1 + S2  
Vivi Kristensen



Gymnastik  
T1 + T2 + T3  
Astrid Kvindebjerg



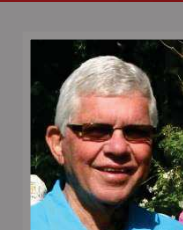
Gymnastik – T4  
Inge Vibeke  
Johansen



Tai Chi & Qi Gong –  
TAI 1  
Charlotte og Bill  
Gross



Yoga – Y1 + Y2  
Lotte Barrett  
Thomsen



Webmaster  
Leif Sørstrøm



## Vandgymnastik

Gymnastik i 30 minutter i 27 grader varmt vand med efterfølgende afslapning i det 33 grader varme varmt-vandsbassin 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 og 9.30-10.30 - V2 i Albertslund Svømme – og Motionscenter, Nyvej 9. Pris i 2019: kr. 525 pr. halvsæson, september-december og januar-april.

Tilmelding til holdleder V1 og V2:  
Jørgen Arnull – 2127 3926  
Mail: arnull@privat.dk



## Yoga

Yoga er forebyggende og styrker muskler og led, især kernemuskulaturen bliver stærk og smidig. Det giver dig blandt andet en sund kropsholdning, rank ryg og en bedre balance. Åndedrætsøvelserne giver dig en god vejrtrækning og beroliger nervesystemet, hvilket virker afstressende og forbedrer din nattesøvn.

Tirsdag kl. 9.00-10.30 - Y1 og kl. 10.45-12.15 - Y2  
Hyldagerhallen, Vridsløsestræde 23A.  
Pris: kr. 450 pr. halvsæson, september-december og januar-april.

Tilmelding til holdleder Y1 og Y2:  
Lise Mattisson – 4055 1509  
Mail: im@va4nord.dk



## Bowls

Bowls er et spil, hvor målet er at rulle 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 13x2 meter med ens markeringer i begge ender, så der spilles frem og tilbage.

Tirsdag kl. 15.00-16.45 – B2  
Tofteskærhallen, Egelundsvej 6  
Pris: kr. 275 pr. halvsæson, september-december og januar-maj.

Tilmelding til holdleder B2:  
Lissie Koefoed – 2381 7073  
Mail: lissiekoefoed@webspeed.dk



## Cykelture

I månederne juni, juli og august arrangeres der guidede cykelture i Vestskoven og omegn. Alle ture er tilrettelagt 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 – og kun for medlemmer af AIF Senior Idræt, herunder passive medlemmer.

Tilmelding til holdleder:  
Bent Rasmussen – 6010 4991  
Mail: sonja.bent@yahoo.dk  
Inger Kristensen – 2367 2140  
Mail: simsen@4nord.dk  
Lars Østenfjeld- 2019 7847  
Mail: oostenfjeld@mail.dk





S1 + S2



T1 + T2



T4

## Gymnastik – Alm.

Seniorgymnastikken henvender sig til alle, der ønsker en bedre fysik og et godt velvære. Gymnastikken foregår til varieret musik, der støtter bevægelsernes kvalitet og rytme. Træningen består af opvarmning samt styrke- og balanceøvelser. Vi kommer hele kroppen igennem. En fornyelse i undervisningsprogrammerne gør det udfordrende og motiverende at deltage. Vi slutter med afspænding én gang hver måned. Efter 1 time fortsættes, efter eget valg, med forskellige boldlege som volleyball, boccia/soft pe-tanque, badminton og minitennis.

Onsdag kl. 9.00–10.30 - T1 og 10.30–11.50 - T2

Toftækærhallen, Egelundsvej 6

Torsdag kl. 9.00–10.30 - T4

Toftækærhallen, Egelundsvej 6.

Fredag kl. 9.30–11.00 - S1 og 11.00–12.30 - S2

Albertslund Stadion, Skallerne 14.

Pris: kr. 275 pr. halvsæson, september-december og januar-maj

Tilmelding til holdleder S1 og S2:

Bjarne Rubner Andersen – 4055 2314

Mail: bispe32@youmail.dk

Tilmelding til holdleder T1 og T2:

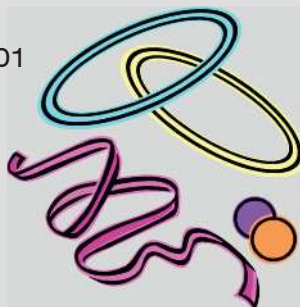
Lars Østenfjeld – 2019 7847

Mail: oestenfjeld@mail.dk,

Tilmelding til holdleder T4:

Kjeld Christensen - 2444 0401

Mail: bkc@kabelmail.dk



## 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.

Kvalitetsstave, tilpasset din højde og med den rigtige indstillelige handske, kan købes i klubben.

Tirsdag kl. 10.00 - ca. 11.30 - ST1

Albertslund Stadion, Skallerne 14 – v/AIF klubhuset

Pris: Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 100 pr. kalenderår.

Tilmelding til holdleder ST1:

Kaj Nielsen – 2970 3916

Mail: aifstavgang@gmail.com

Bent Rasmussen – 6010 4991

Mail: sonja.bent@yahoo.dk



## 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 - TAI 1

Toftækærhallen, Egelundsvej 6

Pris: kr. 425 pr. halvsæson, september-december og januar-april.



Tilmelding til holdleder TAI 1:

Hanne Wagner: 4053 7514 - Mail: alexw@4syd.dk

Inge-Lise Nørklit Larsen: 2928 6007 -

Mail: inge-lise40@live.dk



### Vedholdende 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. 9.30–10.45 - RY1  
Fredag fra kl. 9.30–10.45 - RY2  
Toftekærhallen, Egelundsvej 6  
Pris: kr. 425 pr. halvsæson, september-december og januar-maj.

Tilmelding til holdleder RY1 + RY2:  
Bent Rasmussen – 6010 4991  
Mail: sonja.bent@yahoo.dk

### Senior volley

En aktivitet for de boldglade seniorer. Fokus er på selve spillet, hvor det gælder om i et samarbejde, efter max. 3 berøringer, at få bolden over det høje net og ned på modstandernes banehalvdel – uden at gribe eller kaste bolden. Alle kan være med, for bold, bane og regler tilpasses deltageres forskellige forudsætninger.

Fredag kl. 9.30–11.00 - SE1  
Albertslund Stadion, Skallerne 14  
Pris: kr. 150 pr. halvsæson, september-december og januar-maj.

Tilmelding til holdleder SE1:  
Ellen Jensen – 2941 5489  
Mail: ellen.ole.jensen@mail.tele.dk



### Gymnastik – Lidt mere krævende

Stiller du større krav til mere fysisk krævende gymnastik end vore normale senior idræts gymnastikhold, er T3 måske noget for dig? Dette hold er for seniorer, hvor tempo, fysiske udfordringer og godt humør har betydning. Efter opvarmning får vi pulsen op. Vi styrketræner med lange brede elastikker. Gulvøvelser med energi giver stærke mave-, ryg- og bækkenbundsmuskler. Vi slutter med strækøvelser. Efter 1 time fortsættes, efter eget valg, med forskellige boldlege som volleyball, boccia/soft petanque, badminton og minitennis.

Onsdag kl. 11.50–13.00 - T3  
Toftekærhallen, Egelundsvej 6  
Pris: kr. 275 pr. halvsæson, september-december og januar-maj.

Tilmelding til holdleder T3:  
Tove Wismann – 2280 5217  
Mail: t.wismann@stofanet.dk



### Passivt medlemskab

Passivt medlemskab koster kr. 100 årligt – og giver adgang til at deltage i Senior Idræts fester samt deltage på generalforsamlingen, man har dog ikke stemmeret på generalforsamlingen. Henvendelse til Jørn Jensby på mail: jensby-korsholm@webspeed.dk



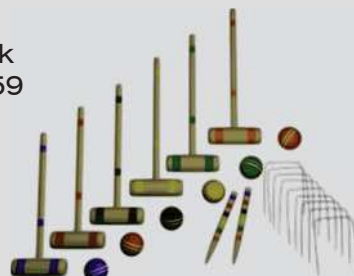


### Krocket

En moderne og anderledes form for krocket, der spilles med 2 makkerpar pr. bane, der er 20x30 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. En helårssport, der spilles på cricketbanen på Stadion.

Tirsdag og torsdag kl. 9.00–12.00 - KR1  
Albertslund Stadion, Skallerne 14  
Pris: kr. 175 pr. halvsæson, april-september og oktober-marts.

Tilmelding til holdleder KR1:  
Ib Berg - 4062 5482  
Mail: bergblank@webspeed.dk  
Inger Westermann - 4364 7559  
Mail: ingerwester@gmail.com



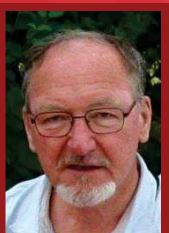
### Krolf

Krolf er et spil, der minder om golf, idet man spiller fra et teested til hul. Vi har 3 baner. Hver bane består af 12 huller med en afstand fra teested til hul på min. 5 meter og max 30 meter. Princippet er, at man skal få kuglen i hul på færrest mulige slag.

Vi spiller med krolfkøller og krolfkugler.

Mandag og torsdag kl. 9.30–12.00 - KG1  
Albertslund Stadion, Skallerne 14 – v/P-pladsen  
Pris: kr. 175 pr. halvsæson, april-september og oktober-marts.

Tilmelding til holdleder KG1:  
Helge Eilersen – 2227 6717  
Mail: helgeeilersen@webspeed.dk



### 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. 11.00–12.15 - L1 i Toftekærhallen.  
Pris: kr. 225 pr. halvsæson, september-december og januar-april.

Tilmelding til holdleder L1:  
Aase og Flemming Pedersen – 2271 6965  
Mail: flaavp@webspeed.dk



### Petanque

På Petanque-banerne på Stadion spilles med de rigtige stålkugler med hold af ca. 8 spillere på hver bane. Et morsomt socialt spil, der spilles i sommer-sæsonen fra 1. april til 30 september.

Tirsdag kl. 10.00–12.00 - P1  
Albertslund Stadion ved AIF klubhuset  
Pris: kr. 100 for perioden april-september.

Tilmelding til holdleder P1:  
Kim Mikkelsen – 4276 4990  
Mail: kim.mikkelsen@youmail.dk

