



## Senior Idræts bestyrelse



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



Kasserer:  
Anders T. Christensen  
Telefon: 2164 6392  
Mail: atc\_dk@hotmail.com



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



Bestyrelsesmedlem:  
Arne Borg  
Telefon: 4055 1160  
Mail: valde@toftebo.dk



Bestyrelsesmedlem:  
Bebs Rus Andersen  
Telefon: 2929 9072  
Mail: bebs.andersen@webspeed.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

# 2023

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

Facebook:  
AIF Senior Idræt  
Hjemmesiden:  
[www.aif-senioridraet.dk](http://www.aif-senioridraet.dk)

Bootcamp  
Bowling  
Bowls  
Bowls -udendørs ★ Ny  
Cykelture  
Gymnastik, alm.  
Gymnastik, let  
Gå-Fodbold ★ Ny  
Krocket  
Krolf  
Line dance  
Padel  
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.

B1 - Tirsdag kl. 13.30-14.30

B2 - Tirsdag kl. 12.20-13.20

Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14

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

Holdleder og tilmelding til B1+B2:  
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, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til BOW1:  
Jette Mathiesen - 2295 3027  
Mail: jet.mathiesen@webspeed.dk

Holdleder og tilmelding til BOW2:  
Klaus Rysz - 4084 9610  
Mail: rysz@webspeed.dk



## Instruktører og webmaster



Bootcamp - B1+B2  
Jette Håkansson



Line Dance - L1  
Rygtræning -  
RY1+RY2+RY3  
Hanne Jensen



Gymnastik - S1+S2  
Vivi Kristensen



Gymnastik:  
T1+T2+T3  
Hanne Jensen



Gymnastik T4 og  
Let gymnastik LG1  
Anne Eyrich



Tai Chi & Qi Gong -  
TAI 1  
Sally Li Lihua



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 2023: kr. 525 pr. halvsæson, januar-april og september-december.

Holdleder og tilmelding til V1 og V2:  
Jørgen Arnulf – 2127 3926  
Mail: aif.vandgymnastik@gmail.com



## 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. 9.00-10.15 - Y1 og kl. 10.30-11.45 - Y2  
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14  
Pris: kr. 450 pr. halvsæson, januar-april og september-december.

Holdleder og tilmelding til 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. 14.45-16.30  
Albertslund Stadion, Hal 2, Skallerne 14  
Pris: kr. 175 pr. halvsæson, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til BO1:  
Lissie Koefoed – 2381 7073  
Mail: lissiekoefoed@webspeed.dk



## Bowls – udendørs ★ Ny

Spillet – der er et supplement til vores indendørs bowls – kræver ikke større fysisk udfoldelse – alle kan deltage.

Måden, man spiller på, svarer til indendørs bowls, dog med nogle få forskelle.

Spillet ligner petanque, og man tæller på samme måde.

Onsdag kl. 13.00-15.00  
Albertslund Stadion, Skallerne 14 - Kunstgræsbanen  
Pris: kr. 175 pr. halvsæson, april-september og oktober-marts

Holdleder og tilmelding til BOU1:  
Tobias Nielsen – 2840 7844  
Mail: petertobiasnielsen@gmail.com



## 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 for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 175 pr. kalenderår.

Holdleder og tilmelding til C1:  
Bent Rasmussen – 6010 4991  
Mail: sonja.bent@yahoo.dk

eller tilmelding til:  
Sonja Jensen – 2230 1274  
Kjeld Andersen – 4035 7929



## Let gymnastik – ingen øvelser på måtte

Gymnastikken er for alle med begrænsninger eller nedsat funktionsevne, og som gerne vil bevare bevægeligheden i kroppen længst muligt. Der tages udgangspunkt i deltagerens formåen, og øvelserne er lettere og tempoet er lavere end på øvrige gymnastikhold.

Vi kommer hele kroppen igennem hver gang.

Undervisningen indeholder: opvarmning, balance-, styrke- og koordineringsøvelser, og vi slutter med udstrækning..

Torsdag kl. 11.00–12.00 - LG1  
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14  
Pris: kr. 275 pr. halvsæson, januar-maj og september–december.



Holdleder og tilmelding til LG1:  
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. 09.30 - ca. 11.30  
Albertslund Stadion, Skallerne 14 – v/AIF klubhuset  
Pris: Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 175 pr. kalenderår.

Holdleder og tilmelding til 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  
Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14  
Pris: kr. 425 pr. halvsæson, januar–april og september–december.

Holdleder og tilmelding til TAI 1:  
Hanne Wagner: 4053 7514 - Mail: hannebwagner@icloud.com  
Inge-Lise Nørklit Larsen: 2928 6007 – Mail: inge-lise40@live.dk





### Rygtræning - vedligeholdende

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  
Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14

Fredag fra kl. 9.30-10.45 - RY2  
Fredag fra kl. 11.00-12.15 - RY3  
Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14  
Pris: kr. 425 pr. halvseson, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til RY1 + RY2 + RY3:  
Bebs Rus Andersen - 2929 9072  
Mail: bebs.andersen@webspeed.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 banelhalvdelen - uden at gribe eller kaste bolden.

Alle kan være med, for bold, bane og regler tilpasses deltagernes forskellige forudsætninger.

Fredag kl. 9.30-11.00  
Albertslund Stadion, Hal 2, Skallerne 14  
Pris: kr. 175 pr. halvseson, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til SE1:  
Ellen Jensen - 2941 5489  
Mail: ellen.ole.jensen@mail.tele.dk



### Gymnastik - Almindelig

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.

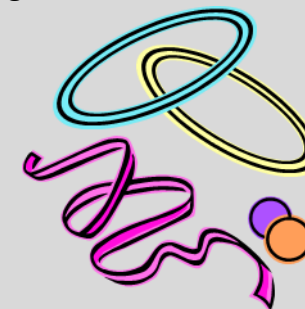
Onsdag kl. 9.00-10.30 - T1 og 10.30-12.00 - T2  
Onsdag kl. 12.00-13.00 - T3  
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14  
Torsdag kl. 9.30-11.00 - T4  
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14.  
Fredag kl. 9.30-11.00 - S1 og 11.00-12.30 - S2  
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14.  
Pris: kr. 275 pr. halvseson, januar-maj og september-december.

Holdleder og tilmelding til S1 og S2:  
Bjarne Rubner Andersen - 4055 2314  
Mail: bispe32@youmail.dk

Holdleder og tilmelding til T1 og T2:  
Jørgen Kruse - 2440 9149  
Mail: kiojo@webspeed.dk

Holdleder og tilmelding til T3:  
Tove Wismann - 2280 5217  
Mail: t.wismann@stofanet.dk

Holdleder og tilmelding til T4:  
Kjeld Christensen - 2444 0401  
Mail: bkc@kabelmail.dk



S1 + S2



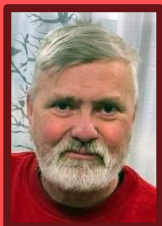
T1 + T2



T3



T4



## Gå-Fodbold ★ Ny

Gå-Fodbold adskiller sig fra det normale fodboldspil ved, at det hverken er tilladt at løbe eller tackle, og mængden af fysisk kontakt er minimal.

Spillet henvender sig dermed til seniorer med småskavanker, livsstilssygdomme eller begrænset kondition, der stadigvæk har lysten til at sparke til en fodbold sammen med andre.

En helårssport, der spilles på kunstgræsbanen på Stadion.

Onsdag kl. 11.00–12.00

Albertslund Stadion, Skallerne 14 - kunstgræsbanen

Pris: kr. 175 pr. halvsæson, april-september og oktober-marts.

Holdleder og tilmelding til GF1:

Ole Bæk Olsen – 3071 7333

Mail: godtnok@os.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

Albertslund Stadion, Skallerne 14 - Cricketbanen

Pris: kr. 175 pr. halvsæson, april-september og oktober-marts.

Holdleder og tilmelding til KR1:

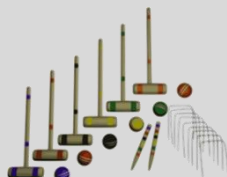
Ib Berg - 4062 5482

Mail: bergblank@webspeed.dk

eller

Inger Westermann - 4364 7559

Mail: ingerwester@gmail.com



## Padel

Padel er en hurtigt voksende ny idrætsgren, som især henvender sig til folk med behov for et fleksibelt og socialt idrætstilbud, som giver mulighed for fysisk udfoldelse uden høje krav til fysisk eller teknisk formåen.

Dermed er padel også ideelt for ældre medborgere, som alternativ til fx tennis, der er mere krævende både fysisk og teknisk.

Det anbefales, at man spiller 4 sammen.

Mandag og onsdag fra kl. 09.00–13.00.

Spilletid: 1 time om ugen.

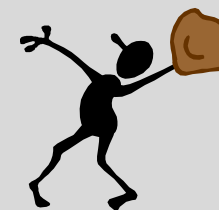
Padelbanerne ved AIF klubhuset på Albertslund Stadion, Skallerne 14

Pris: kr. 300 pr. halvsæson, januar-juni og juli-december.

Holdleder og tilmelding til PA1:

Arne Borg – 4055 1150

Mail: aif.senior.padel@gmail.com



## Petanque

På Petanque-banerne på Stadion spilles med de rigtige stålslugler 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

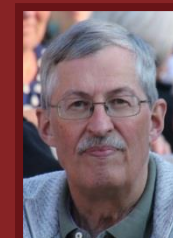
Albertslund Stadion, Skallerne 14 - ved AIF klubhuset

Pris: kr. 175 for perioden april-september.

Holdleder og tilmelding til P1:

Kim Mikkelsen – 4276 4990

Mail: kim.mikkelsen@youmail.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

Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14

Pris: kr. 275 pr. halvsæson, januar–april og september–december.

Holdleder og tilmelding til L1:

Tove Wismann – 2280 5217

Mail: t.wismann@stofanet.dk



### Passivt medlemskab

Passivt medlemskab er for dem, der ønsker at støtte foreningen uden at deltage i aktiviteter – og koster kr. 175 årligt.

Henvendelse til Jørn Jensby på mail:

jensby-korsholm@webspeed.dk

### 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.

Albertslund Stadion, Skallerne 14 – v/P-pladsen

Pris: kr. 175 pr. halvsæson, april–september og oktober–marts.

KG1 - Mandag og torsdag kl. 9.30–12.00

Holdleder og tilmelding til KG1:

Helge Eilersen – 2227 6717

Mail: helgeeilersen@webspeed.dk

**OBS! Tilgangen til KG1 er lukket indtil videre.**

KG2 - Mandag kl. 12.00–14.30 og  
onsdag kl. 10.00–12.30

Holdleder og tilmelding til KG2:

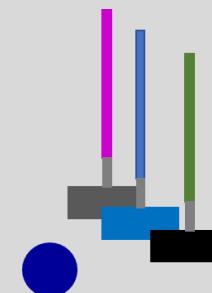
Kirsten Korsholm – 2211 6007

kirsten-korsholm@gmail.com

eller

Jørn Jensby – 2081 2851

jensby-korsholm@webspeed.dk



KG1



KG2

Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted
Bootcamp – B2	Tirsdag	12.20-13.20	Stadion – Hal 1
Bootcamp – B1	Tirsdag	13.30-14.30	Stadion – Hal 1
Bowling – BOW1	Torsdag	12.00-13.00	Glostrup Bowling Center
Bowling – BOW2	Torsdag	13.00-14.00	Glostrup Bowling Center
Bowls – BO1	Tirsdag	14.45-16.30	Stadion – Hal 2
Bowls – udendørs – BOU1  Ny	Onsdag	13.00-15.00	Stadion - Kunstgræsbanen
Cykelture	Torsdag	Juni-Juli-August	Se i programmet
Gymnastik – Alm. – T1	Onsdag	09.00-10.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T2	Onsdag	10.30-12.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik Alm. – T3	Onsdag	12.00-13.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T4	Torsdag	09.30-11.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S2	Fredag	11.00-12.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik, Let – LG1	Torsdag	11.00-12.00	Stadion – Hal 1
Gå-Fodbold – GF1  Ny	Onsdag	11.00-12.00	Stadion - Kunstgræsbanen
Krocket – KR1	Tirsdag + Torsdag	09.00-12.00	Stadion
Krolf 1 – KG1	Mandag + Torsdag	09.30-12.00	Stadion
Krolf 2 – KG2	Mandag	12.00-14.00	Stadion
Krolf 2 – KG2	Onsdag	10.00-12.00	Stadion
Line Dance – L1	Mandag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Padel – PA1	Mandag + Onsdag	09.00-13.00	Stadion - Padelbanerne
Petanque – P1	Tirsdag	10.00-12.00	Stadion
Rygtræning – RY1	Mandag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY2	Fredag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY3	Fredag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Senior Volley – SE1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 2
Stavgang – ST1+ST2	Tirsdag	09.30-11.30	Stadion
Tai Chi & Qi Gong – TAI1	Fredag	13.00-14.30	Stadion – Hal 3
Vandgymnastik – V1	Mandag	09.00-10.00	Nyvej 9
Vandgymnastik – V2	Mandag	09.30-10.30	Nyvej 9
Yoga – Y1	Tirsdag	09.00-10.15	Stadion – Hal 1
Yoga – Y2	Tirsdag	10.30-11-45	Stadion – Hal 1