

# AKTIVE SENIORER BALLERUP PROGRAM

1. september 2021 – 31. maj 2022

AKTIVE SENIORER



BALLERUP

## - Gymnastik -

Kontingent kr. 600,-  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup

### Seniorgymnastik:

Mandag kl. 09:00 – 10:15

Mandag kl. 10:45 – 12:00

Onsdag kl. 09:00 – 10:15

Onsdag kl. 10:45 – 12:00

Instruktør: Anne Eyrich

### Let gymnastik:

Onsdag kl. 13:00 – 14:00

Instruktør: Anne Eyrich

### Sved på panden:

Torsdag kl. 12:00 – 13:15

Instruktør: Tina Bregninge

.....

### Egebjerghallen

Egebjerg Bygade 127, Ballerup

### Seniorgymnastik:

Torsdag kl. 14:15 – 15:30

Instruktør: Sirid Nolsøe

## - Linedance -

Kontingent kr. 730,-  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup  
Torsdag kl. 10.30 – 11.30  
Instruktør: Anja Brinch

## - Linedance for begyndere -

Kontingent kr. 730,-  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup  
Fredag kl. 13:00 – 14:00  
Instruktør: Anja Brinch

## - Yoga -

Kontingent kr. 1.030, -  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup

Tirsdag kl. 09:00 – 10:15

Yoga med de 5 tibetanere, stræk og styrke.

Tirsdag kl. 10:30 – 11:45

Blid og mindful yoga.

Instruktør: Tina Bregninge

Torsdag kl. 09:00 – 10:15

Yoga med harmoni mellem åndedræt og bevægelse.

Instruktør: Vicki Nielsen

Fredag kl. 09:00 – 10:15

Yoga med de 5 tibetanere, stræk og styrke.

Fredag kl. 10:30 – 11:45

Blid og mindful yoga med meditation hver gang.

Instruktør: Jeanette Lynghøj

## Gratis for medlemmer:

### - Badminton -

Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup  
Pris 300 kr. for ikke-medlemmer.  
Mandag 12:00-14:00  
Torsdag 13:15-15:00

### - Stavgang -

Hver mandag kl. 10:00  
Vi mødes på Skovvej ved  
planteskolen.

### - Krops- eksperimentarium -

Motionsmaskiner til rådighed.  
Hver lørdag 10-12 i  
Egebjergskolen.  
Pris 300 kr. for ikke-medlemmer.  
Kontakt: Annelise Reeh  
20764534

## - Vandgymnastik -

Kontingent kr. 1.280, -

### Sundhedshuset

(Gl. Rådhusvej 13, Ballerup)

Tirsdag kl. 10.00 – 11.00

Tirsdag kl. 11.00 – 12.00

Torsdag kl. 10.00 – 11.00

Torsdag kl. 11.00 – 12.00

Instruktør: Else Marie

Hundewadt

TJEK altid for  
aktuelle  
CORONAKRAV

AKTIVE SENIORER



BALLERUP

## Vil du vide mere – kontakt

Formand Ivan Lübbers på [ivanl@ivan-luebbers.dk](mailto:ivanl@ivan-luebbers.dk)

tlf. 60558615, eller

Lise Riise på [lise@riise.org](mailto:lise@riise.org) tlf. 29881940

Mere info om senioridræt på [www.sibk.dk](http://www.sibk.dk) eller på Facebook: aktiveseniorerballerup



Som medlem af Aktive Seniorer Ballerup kan du:  
- deltage gratis i medlemsstyrede aktiviteter i AKTIV CENTER BALLERUP  
- komme med forslag til nye aktiviteter.

## GYMNASTIK



Anne

Vi starter med opvarmning, hvor alle muskler og led varmes op hver gang. Musik og øvelser varieres tilpasset deltagerne på de enkelte hold, og der er ofte nye øvelser og udfordringer på programmet. Gennem balancetræning, koordineringsøvelser, styrketræning, øvelser med elastik eller bolde arbejder vi med hele kroppen. Vi laver ryg- og maveøvelser på måtte og slutter med udstrækning og afslapning. Gevinsten ved at deltage er større smidighed i kroppen, bedre balance, styrkelse af koordineringsevner, kondition og fysisk formåen.



Sirid



Tina

Specielt på ”Sved på panden ” er der garanti for at få pulsen op.

**Let gymnastik** for dig der har lidt fysiske skavanker, men gerne vil bevare bevægeligheden længst muligt.

Der tages udgangspunkt i deltagernes formåen. Ingen øvelser liggende på gulv. Gymnastik er godt for alle - kom og vær med!

**VANDGYMNASTIK** er en effektiv og skånsom træning til svingende rytmer, hvor kredsløb, muskler og led styrkes. Kondition, balance samt smidighed øges. I træningen indgår rekvisitter, der er med til at styrke muskelgrupper og gøre træningen sjov og varieret.

Træning foregår i lavt vand og belaster kroppen minimalt.



Else Marie

## YOGA



Vicki

Yoga med harmoni mellem åndedræt og bevægelse. Du opnår flexibilitet og styrke, bedre balance og ro i sindet.  
Instruktør: Vicki

Senioryoga er en kombination af smidiggørende og styrkende øvelser, åndedrætstræning, koncentration, balance og afspænding, der tilsammen giver dig en bedre kropsbevidsthed samt psykisk og fysisk velvære.  
Instruktør: Jeanette / Tina



Jeanette

Vi afslutter altid med en afspænding, en gave til krop og sind, så tag et tæppe under armen og løstsiddende tøj, og mød op, så bliver du guidet resten af vejen til en blødere og stærkere krop, bedre søvn, mere energi og friere vejrtrækning.

## LINEDANCE



Anja

Linedance er god motion for krop og sjæl. Her får du rørt alle muskler, også lattermusklerne. Linedance kan danses af alle uanset alder og køn, og det kræver ikke en partner, da vi danser på lines.  
★ Vi danser både til ny og gammel musik, country og noncountry, og har hold til både øvede og begyndere.



Efter aktiviteterne i EGEBJERGHALLEN og AKTIV CENTER BALLERUP kan du få en god snak over en kop kaffe og et stykke brød. Vi respekterer Covid-19 reglerne.

AKTIVE SENIORER



BALLERUP