

## Senioridræt 60+

Kontingent kr. 600 pr. sæson 1. sep. → 31. maj

| Dag     | Tid          | Sted                  | Forening                 | Nøgleord                | Adresse                         | Instruktør           |
|---------|--------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------|
| Mandag  | 09.00 -10.15 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Motion, Styrke, Balance | Rolighedsvej 12, Ballerup       | Anne Lis Eyrich      |
|         | 09.30 -11.30 | TAPETEN               | Tapeten Senioridræt      | Motion, Styrke, Balance | Magleparken 5, Ballerup         | Lisser B Johnsen     |
|         | 10.45 -12.00 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Motion, Styrke, Balance | Rolighedsvej 12, Ballerup       | Anne Lis Eyrich      |
| Tirsdag | 09.30 -11.30 | TAPETEN               | Tapeten Senioridræt      | Motion, Styrke, Balance | Magleparken 5, Ballerup         | Johanna Jakobsdottir |
|         | 10.00 -12.00 | Måløv Ny Hal          | Måløv Senior Idræt       | Motion, Styrke, Balance | Måløv Hovedgade 46, Måløv       | Lisser B Johnsen     |
| Onsdag  | 09.00 -10.15 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Motion, Styrke, Balance | Rolighedsvej 12, Ballerup       | Anne Lis Eyrich      |
|         | 09.00 -11.00 | TAPETEN               | Tapeten Senioridræt      | Motion, Styrke, Balance | Magleparken 5, Ballerup         | Lisser B Johnsen     |
|         | 10.00 -12.00 | Måløv Ny Hal          | Måløv Senior Idræt       | Motion, Styrke, Balance | Måløv Hovedgade 46, Måløv       | Linda Bergmann       |
|         | 10.45 -12.00 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Motion, Styrke, Balance | Rolighedsvej 12, Ballerup       | Anne Lis Eyrich      |
|         | 12.25 -13.40 | Rosenlund ny hal      | Skovlunde IF Senioridræt | Motion, Styrke, Balance | Ejbyvej 47, Skovlunde           | Linda Bergmann       |
|         | 13.00 -14.00 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Let gymnastik           | Rolighedsvej 12, Ballerup       | Tina Bregninge       |
|         | 13.50 -15.00 | Rosenlund ny hal      | Skovlunde IF Senioridræt | Motion, Styrke, Balance | Ejbyvej 47, Skovlunde           | Linda Bergmann       |
| Torsdag | 10.00 -12.00 | Måløv Ny Hal          | Måløv Senior Idræt       | Motion, Styrke, Balance | Måløv Hovedgade 46, Måløv       | Lisser B Johnsen     |
|         | 14.00 -16.00 | Skovlundehallen       | Skovlunde IF Senioridræt | Motion, Styrke, Balance | Lundebjerggårdsvej 9, Skovlunde | Linda Bergmann       |
|         | 12.00 -13.15 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Sved på panden          | Rolighedsvej 12, Ballerup       | Tina Bregninge       |
|         | 14.15 -16.00 | Grantoftehallen       | Grantøften Senioridræt   | Motion, Styrke, Balance | Platanbuen 1, Ballerup          | Anne Lis Eyrich      |
|         | 14.15 -16.15 | Egebjerghallen        | Aktive Seniorer Ballerup | Motion, Styrke, Balance | Egebjerg Bygade 127, Ballerup   | Sirid Nolsøe         |



### Motion - Styrke – Balance - Koordination - Reaktion

Undersøgelser viser, at inaktivitet øger aldringsprocessen, mens aktivitet nedsætter hastigheden både af den fysiske og psykiske aldring.

#### Derfor er det vigtig:

- at aktivitet for seniorer bliver en naturlig del af hverdagen.
- at man kan starte eller fortsætte et fysisk aktivt liv.

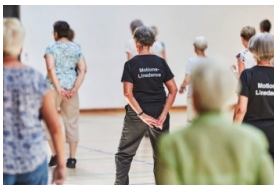
Efter aktiviteterne er der kaffe og hyggeligt samvær.

| Forening                 | Kontakt         | Tlf.      | Email                    |
|--------------------------|-----------------|-----------|--------------------------|
| Aktive Seniorer Ballerup | Ivan Lübbers    | 6055 8615 | ivan@ivan-luebbers.dk    |
| Grantøften Senioridræt   | Carsten Jonsson | 2181 9911 | bc-jonsson@comxnet.dk    |
| Måløv Senior idræt       | Lone Vigand     | 4373 4085 | lonevigand@gmail.com     |
| Skovlunde IF Senioridræt | Bent Jakobsen   | 4236 6527 | bentjakobsen46@gmail.com |
| TAPETEN Senioridræt      | Rene Jønsson    | 5056 5141 | renejoensson@live.dk     |

## Motions Linedance 60+

Kontingent kr. 730 pr. sæson 7. sep. → 31. maj

| Dag     | Tid          | Sted                  | Forening                 | Nøgleord                  | Adresse                   | Instruktør     |
|---------|--------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------|
| Mandag  | 09.30 -10.30 | Skovlunde Kulturhus   | Skovlunde IF Senioridræt | Rytmask motion            | Bybjergvej 10, Skovlunde  | Linda Bergmann |
|         | 10.40 -11.40 | Skovlunde Kulturhus   | Skovlunde IF Senioridræt | Rytmask motion            | Bybjergvej 10, Skovlunde  | Linda Bergmann |
|         | 11.50 -12.50 | Skovlunde Kulturhus   | Skovlunde IF Senioridræt | Rytmask motion            | Bybjergvej 10, Skovlunde  | Linda Bergmann |
| Torsdag | 10.30 -11.30 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Rytmask motion            | Rolighedsvej 12, Ballerup | Anja Brinch    |
| Fredag  | 13.00 -14.00 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Rytmask motion (begynder) | Rolighedsvej 12, Ballerup | Anja Brinch    |



**Motions linedance** er en danseform i Country & Western stil. Der danses til al slags musik, både pop, rock og country. Motion Linedance er en repetition af de samme trin fra start til slut af en melodi.

| Forening                 | Kontakt       | Tlf.      | Email                    |
|--------------------------|---------------|-----------|--------------------------|
| Aktive Seniorer Ballerup | Ivan Lübbers  | 6055 8615 | ivan@ivan-luebbbers.dk   |
| Skovlunde IF Senioridræt | Bent Jakobsen | 4236 6527 | bentjakobsen46@gmail.com |

## Vandgymnastik 60+

Kontingent kr. 1.280 pr. sæson 1. sep. → 31. maj

| Dag     | Tid          | Sted          | Forening                 | Nøgleord      | Adresse                    | Instruktør       |
|---------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|----------------------------|------------------|
| Tirsdag | 10.00 -11.00 | Sundhedshuset | Aktive Seniorer Ballerup | Motion i vand | Gl. Rådhusvej 13, Ballerup | Else M Hundewadt |
|         | 11.00 -12.00 | Sundhedshuset | Aktive Seniorer Ballerup | Motion i vand | Gl. Rådhusvej 13, Ballerup | Else M Hundewadt |
| Torsdag | 10.00 -11.00 | Sundhedshuset | Aktive Seniorer Ballerup | Motion i vand | Gl. Rådhusvej 13, Ballerup | Else M Hundewadt |
|         | 11.00 -12.00 | Sundhedshuset | Aktive Seniorer Ballerup | Motion i vand | Gl. Rådhusvej 13, Ballerup | Else M Hundewadt |



### Vandgymnastik:

Man starter med rolig opvarmning, og forsætter med øvelser for mave, ryg, baller og arme.

Herefter lidt aqua-jogging, hvor du kan styrke din puls efter eget behov.

| Forening                 | Kontakt      | Tlf.      | Email                  |
|--------------------------|--------------|-----------|------------------------|
| Aktive Seniorer Ballerup | Ivan Lübbers | 6055 8615 | ivan@ivan-luebbbers.dk |

## Latin Mix 60+

Kontingent kr. 630 pr. sæson 4. sep. → 30. apr

| Dag    | Tid          | Sted         | Forening           | Nøgleord       | Adresse                   | Instruktør       |
|--------|--------------|--------------|--------------------|----------------|---------------------------|------------------|
| Fredag | 11.45 -12.45 | Måløv Ny Hal | Måløv Senior Idræt | Rytmask motion | Måløv Hovedgade 46, Måløv | Lisser B Johnsen |



**Latin Mix** (for både mænd og kvinder), er et danseprogram med fuld energi.

Musikken er latinamerikansk sammensat i forskellige koreografier til latino-rytmer.

| Forening           | Kontakt     | Tlf.      | Email                |
|--------------------|-------------|-----------|----------------------|
| Måløv Senior idræt | Lone Vigand | 4373 4085 | lonevigand@gmail.com |

# Yoga 60+

Kontingent kr. 1.030 pr. sæson 1. sep. → 31. maj

| Dag     | Tid          | Sted                  | Forening                 | Nøgleord             | Adresse                   | Instruktør       |
|---------|--------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|------------------|
| Tirsdag | 09.00 -10.15 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Balance & Styrke     | Rolighedsvej 12, Ballerup | Tina Bregninge   |
|         | 10.30 -11.45 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Let yoga+mindfulness | Rolighedsvej 12, Ballerup | Tina Bregninge   |
|         | 12.30 -13.45 | Skovlunde Kulturhus   | Skovlunde Kulturhus      | Balance & Styrke     | Bybjergvej 10, Skovlunde  | Tina Bregninge   |
|         | 14.00 -15.15 | Skovlunde Kulturhus   | Skovlunde Kulturhus      | Balance & Styrke     | Bybjergvej 10, Skovlunde  | Tina Bregninge   |
| Torsdag | 09.00 -10.15 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Balance & Styrke     | Rolighedsvej 12, Ballerup | Vicki Nielsen    |
| Fredag  | 09.00 -10.15 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Balance & Styrke     | Rolighedsvej 12, Ballerup | Jeanette Lynghøj |
|         | 10.30 -11.45 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Let yoga+mindfulness | Rolighedsvej 12, Ballerup | Jeanette Lynghøj |



**Senior yoga** er en kombination af smidiggørende og styrkende øvelser, åndedrætsstræning, koncentration, balance og afspænding, der tilsammen giver dig en bedre kropsbevidsthed samt psykisk og fysisk velvære.

Vi afslutter altid med afspænding.

| Forening                 | Kontakt      | Tlf.      | Email                 |
|--------------------------|--------------|-----------|-----------------------|
| Aktive Seniorer Ballerup | Ivan Lübbers | 6055 8615 | ivan@ivan-luebbers.dk |

# Volley 60+

Gratis, hvis man er medlem af  
TAPETEN Senioridræt

| Dag     | Tid           | Sted                 | Forening            | Nøgleord           | Adresse             | Instruktør               |
|---------|---------------|----------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|
| Torsdag | 09.00 - 11.00 | Ballerup Super Arena | TAPETEN Senioridræt | For øvede spillere | Ballerup Idrætsby 4 | Ole Laursen/Bent Balling |



## Volleytræning 60+

Torsdagen er for øvede spillere.

Der startes med 15 minutters opvarmning af muskler og led

Efter opvarmning er der 1/2 times grundtræning af de forskellige volleyslag.

Herefter 2×1/2 times kampe efter spilleplan.

Der afsluttes med 10 min. udspænding

Der deltages også i eksterne turneringer

Efter træning er der kaffe og hyggeligt samvær.

| Forening            | Kontakt      | Tlf.      | Email                |
|---------------------|--------------|-----------|----------------------|
| TAPETEN Senioridræt | Rene Jønsson | 5056 5141 | renejoensson@live.dk |

# Badminton 60+

Gratis for medlemmer af  
Aktive Seniorer Ballerup

| Dag     | Tid           | Sted                  | Forening                 | Nøgleord  | Adresse                   | Instruktør |
|---------|---------------|-----------------------|--------------------------|-----------|---------------------------|------------|
| Mandag  | 12.00 - 14.00 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Boldsport | Rolighedsvej 12, Ballerup |            |
| Torsdag | 13.15 - 15.00 | Aktiv Center Ballerup | Aktive Seniorer Ballerup | Boldsport | Rolighedsvej 12, Ballerup | 0          |

| Forening                 | Kontakt      | Tlf.      | Email                 |
|--------------------------|--------------|-----------|-----------------------|
| Aktive Seniorer Ballerup | Ivan Lübbers | 6055 8615 | ivan@ivan-luebbers.dk |

## Latin Mix 60+

Kontingent kr. 630 pr. sæson 4. sep. → 30. apr

| Dag    | Tid          | Sted         | Forening           | Nøgleord       | Adresse                   | Instruktør       |
|--------|--------------|--------------|--------------------|----------------|---------------------------|------------------|
| Fredag | 11.45 -12.45 | Måløv Ny Hal | Måløv Senior Idræt | Rytmisk motion | Måløv Hovedgade 46, Måløv | Lisser B Johnsen |



**Latin Mix** (for både mænd og kvinder), er et danseprogram med fuld energi.  
Musikken er latinamerikansk sammensat i forskellige koreografier til latino-rytmer.

| Forening           | Kontakt     | Tlf.      | Email                |
|--------------------|-------------|-----------|----------------------|
| Måløv Senior idræt | Lone Vigand | 4373 4085 | lonevigand@gmail.com |

## Stolegymnastik 60+

Gratis, hvis man er medlem af  
Grantoften Senioridræt

| Dag     | Tid           | Sted            | Forening               | Nøgleord       | Adresse                | Instruktør    |
|---------|---------------|-----------------|------------------------|----------------|------------------------|---------------|
| Torsdag | 14.15 - 16.15 | Grantoftshallen | Grantoften Senioridræt | Motion på stol | Platanbuen 1, Ballerup | Lena Simonsen |



### Stolegymnastik:

Træningsprogrammet er bygget op om Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre.

Hvis man arbejder hele programmet igennem, bliver kondition, muskelstyrke, smidighed, knogler og balance trænet.

| Forening               | Kontakt         | Tlf.      | Email                 |
|------------------------|-----------------|-----------|-----------------------|
| Grantoften Senioridræt | Carsten Jonsson | 2181 9911 | bc-jonsson@comxnet.dk |

## Seniorfitness 60+

Gratis, for medlemmer af  
Måløv Senioridræt og Aktive Seniorer Ballerup.  
Skovlunde Senioridræt kr. 50

|         | Tid           | Sted                    | Forening                 | Kontakt                  | Email                    | Instruktør |
|---------|---------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| Daglig  | 16.00-20.00   | Plejecenter Rosenhaven  | Skovlunde Senioridræt    | Bent jakobsen: 4236 6527 | bentjakobsen46@gmail.com |            |
| Weekend | 10.00-15.00   | Plejecenter Rosenhaven  | Skovlunde Senioridræt    | Bent jakobsen: 4236 6527 | bentjakobsen46@gmail.com |            |
| Daglig  | Fra 15.30     | Plejecenter Sønderhaven | Måløv Senioridræt        | Lone Vigand: 4373 4085   | lonevigand@gmail.com     |            |
| Weekend | Hele dagen    | Plejecenter Sønderhaven | Måløv Senioridræt        | Lone Vigand: 4373 4085   | lonevigand@gmail.com     |            |
| Lørdag  | 10.00 - 12.00 | Egebjergskolen          | Aktive Seniorer Ballerup | Annelise Reeh: 2076 4534 |                          |            |