

Motion for Seniorer 60+

www.sibk.dk

Senioridrætten i Ballerup Kommune



Seniorer skal, lige som alle andre aldersgrupper, dyrke motion.

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.

Åbent hus 1/9 til 15/9, kom og prøv om det er noget for dig

Program for Senioridrætten i Ballerup Kommune 1/9-23 → 31/5-24

Aktive Seniorer Ballerup - Måløv Senior Idræt - Skovlunde IF Senioridræt - TAPETEN Senioridræt

Senioridræt 60+		Kontingent 675kr. Sæson 4. sep. → 31. maj	
Mandag	09.00 - 10.15	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	09.30 - 11.30	TAPETEN Senioridræt	TAPETEN foreningscenter
	10.45 - 12.00	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
Tirsdag	09.30 - 11.30	TAPETEN Senioridræt	TAPETEN foreningscenter
	10.00 - 12.00	Måløv Senior Idræt	Måløv ny hal
Onsdag	09.00 - 10.15	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	09.00 - 11.00	TAPETEN Senioridræt	TAPETEN foreningscenter
	10.30 - 11.45	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	12.00 - 13.00	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	12.25 - 13.40	Skovlunde Senioridræt	UCC hallen
Torsdag	10.00 - 12.00	Måløv Senior Idræt	Måløv ny hal
	12.00 - 13.30	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	14.00 - 16.00	Skovlunde Senioridræt	Skovlunde hallen
	14.15 - 15.30	Aktive Seniorer Ballerup	Egebjerg hallen
	14.15 - 15.30	Aktive Seniorer Ballerup	Grantoftehallen

Yoga 60+		Kontingent 1.040kr. Sæson 1. sep. → 31. maj	
Tirsdag	09.00 - 10.15	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	10.30 - 11.45	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	12.30 - 13.45	Skovlunde Senioridræt	Skovlunde Kulturhus
	14.00 - 15.15	Skovlunde Senioridræt	Skovlunde Kulturhus
Onsdag	10.00 - 11.15	Måløv Senior Idræt	Måløv ny hal
Torsdag	09.00 - 10.15	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	13.30 - 14.45	TAPETEN Senioridræt	TAPETEN foreningscenter
Fredag	09.00 - 10.15	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
	10.30 - 11.45	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup

Motions Linedance 60+		Kontingent 790kr. Sæson 1. sep. → 31. maj	
Mandag	09.30 - 10.30	Skovlunde Senioridræt	Skovlunde Kulturhus
	10.40 - 11.40	Skovlunde Senioridræt	Skovlunde Kulturhus
	11.50 - 12.50	Skovlunde Senioridræt	Skovlunde Kulturhus
Torsdag	10.30 - 11.30	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
Fredag	13.00 - 14.00	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup

Kontakter:

Skovlunde IF Senioridræt:	Bent Jakobsen	Tlf. 4236 6527
Aktive Seniorer Ballerup:	Ivan Lübbers	Tlf. 6055 8615
TAPETEN Senioridræt:	Rene Jønsson	Tlf. 5056 5141
Måløv Senior Idræt:	Lone Vigand	Tlf. 2873 4087
Formand SiBK:	Birger Herhold	Tlf. 2973 7023

Vandgymnastik 60+		Kontingent 1.290kr. Sæson 5. sep. → 31. maj	
Mandag	08.30 - 09.30	Måløv Senior Idræt	Måløv Skole
Tirsdag	10.00 - 11.00	Aktive Seniorer Ballerup	Sundhedshuset
	11.00 - 12.00	Aktive Seniorer Ballerup	Sundhedshuset
Torsdag	10.00 - 11.00	Aktive Seniorer Ballerup	Sundhedshuset
	11.00 - 12.00	Aktive Seniorer Ballerup	Sundhedshuset
	12.00 - 13.00	Aktive Seniorer Ballerup	Sundhedshuset
	13.00 - 14.00	Aktive Seniorer Ballerup	Sundhedshuset

Latin Mix 60+		Kontingent 690kr. Sæson 1. sep. → 30. apr	
Fredag	11.30 - 12.30	Måløv Senior Idræt	Måløv ny hal

Volley 60+ for øvede spillere		Gratis, hvis man er medlem af TAPETEN Senioridræt	
Torsdag	09.00 - 11.00	TAPETEN Senioridræt	Ballerup Super Arena

Badminton 60+		Gratis for medlemmer af Aktive Seniorer Ballerup	
Mandag	12.00 - 14.00	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup
Torsdag	13.15 - 15.00	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup

Bordtennis 60+		Gratis for medlemmer af Aktive Seniorer Ballerup	
Tirsdag	12.00 - 13.30	Aktive Seniorer Ballerup	Aktive Center Ballerup

Stavgang 60+		Gratis, hvis man er medlem af det sted man vil gå.	
Dag	Tid	Forening	Startsted
Mandag	10.00 - 11.15	Aktive Seniorer Ballerup	Skovej v/planteskolen
Tirsdag	10.00 - 11.00	Skovlunde Senioridræt	Hj. af Harrestrupvej og Morelvej

Aktivitetssteder:

Egebjerg hallen:	Egebjerg Bygade 127 Egebjerg
Grantoftehallen:	Platanbuen 1, Ballerup
Måløv Ny Hal:	Måløv Hovedgade 46 Måløv
Aktiv Center Ballerup:	Rolighedsvej 12 Ballerup
UCC hallen:	Ejbyvej 47, Skovlunde
Skovlunde hallen:	Lundeberggårdsvvej 9 Skovlunde
Skovlunde Kulturhus:	Bybjergvej 10 Skovlunde
Sundhedshuset:	Gammel Rådhusvet 13 Ballerup
TAPETEN Foreningscenter:	Magleparken 5 Ballerup