

# AKTIVE SENIORER BALLERUP

## SENIORIDRÆT

1. september 2023 – 31. maj 2024

★ ★ Bevæg dig – Bevar dig ★ ★

AKTIVE SENIORER



BALLERUP

### - Gymnastik -

Kontingent kr. 675, -  
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. 10:30 – 11:45

Instruktør: Anne Eyrich

#### Let gymnastik:

Onsdag kl. 12:00 – 13:00

Instruktør: Anne Eyrich

#### Sved på panden:

Torsdag kl. 12:00 – 13:30

Instruktør: Guni Lavrsen

#### Egebjerghallen

Egebjerg Bygade 127, Ballerup

#### Seniorgymnastik:

Torsdag kl. 14:15 – 15:30

Instruktør: Sirid Nolsøe

#### Grantoftehallen:

Platanbuen 1, Ballerup

#### Seniorgymnastik

Torsdag kl. 14.15 – 15.30

Instruktør: Anne Eyrich

### - Vandgymnastik / Aqua Fitness-

Kontingent kr. 1.290,-

#### 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: Mette Aunbirk



Nye holdtider:

Torsdag kl. 12.00-13.00

Torsdag kl. 13.00-14.00

Instruktør: Hanne Becker

### - Linedance for let øvede -

Kontingent kr. 790,-  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup

Torsdag kl. 10.30 – 11.30

Instruktør: Anja Brinch

### - Linedance for begyndere -

Kontingent kr. 790,-  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup

Fredag kl. 13:00 – 14:00

Instruktør: Anja Brinch

### - Yoga -

Kontingent kr. 1.040, -  
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: Alice Miethe

Torsdag kl. 09:00 – 10:15

Yoga med harmoni mellem åndedræt og bevægelse.

Instruktør: Guni Lavrsen

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:

#### - Bordtennis –

Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup

Pris 425 kr. for ikke-medlemmer

Hver tirsdag kl. 12 – 13:30

Instruktør: Marianne Bærtelsen

#### - Badminton -

Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup

Pris 425 kr. for ikke-medlemmer.

Mandag 12:00-15:00

Torsdag 13:30-16:00

Kontakt: Benny Lyng Nielsen

21972366

#### - Stavgang -

Hver mandag kl. 10:00

Vi mødes på Skovvej ved  
planteskolen.

Kontakt: Lise Riise 29881940

#### - Krops-eksperimentarium -

Motionsmaskiner til rådighed.

Hver lørdag 10-12 i

Egebjergskolen.

Pris 425 kr. for ikke-medlemmer.

Kontakt: Annelise Reeh 20764534

## Indmeldelse:

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

tlf. 60558615, eller Lisbeth Navntoft Pedersen:

[LisbethNavntoft@outlook.dk](mailto:LisbethNavntoft@outlook.dk) tlf. 25348695

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

AKTIVE SENIORER  
BALLERUP



Som medlem af Aktive Seniorer Ballerup kan du:

- få motion og træning på mange niveauer og aktiviteter
- deltage gratis i medlemsstyrede aktiviteter i AKTIV CENTER BALLERUP
- komme med forslag til nye aktiviteter.

**Bevæg dig - Bevar dig**

**Seniorgymnastik.** Vi starter med opvarmning, hvor alle muskler og led varmes op hver gang.



Anne

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

**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.

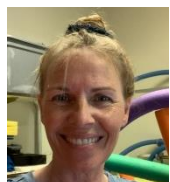
Gymnastik er godt for alle - kom og vær med! Din deltagelse gør en forskel for dig. Instruktør: Anne.



Guni

**Sved på panden.** Her er der garanti for at få pulsen op, og få sved på panden. Indimellem har vi også pilates-øvelser. Instruktør: Guni

**Vandgymnastik / Aqua Fitness** er en yderst effektiv og skånsom træningsform af alle kroppens muskelgrupper.



Mette

I vandet træner og bevæger du dig uden at overbelaste kroppens muskler og led. Træningen tager udgangspunkt i simple alsidige øvelser, som du kan følge i eget tempo og øge intensiteten i takt med, at din kondition og styrke forbedres. I træningen indgår forskellige redskaber, der er med til at styrke muskler og balance samt gøre træningen sjov og varieret.



Hanne

**Yoga** 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 / Alice.



Guni

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



Jeanette



Alice

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

**Linedance** er god motion for krop og sjæl.



Anja

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 begyndere og let øvede.

**Bordtennis.** Her styrker du koordination og balance på en effektiv og sjov måde. Er du nybegynder eller øvet? – Gør ingen forskel, for det vigtigste er bevægelse på individuelt niveau.



Marianne

Træningen kan bestå af øvelser, sjove kampe og "Rundt-om-bordet". Vi har borde, bolde og bat. Kom alene eller tag en makker med.



Efter aktiviteterne i EGEBJERGHALLEN og AKTIV CENTER BALLERUP kan du få en god snak over en kop kaffe og et stykke brød.

