# Senior Idræt

## Generalforsamling 10. marts 2017
## Bestyrelsens beretning for 2016
## Regnskab 2016 og budget 2017

# AIF's Senior Idræts generalforsamling fredag den 10. marts 2017, kl. 9.30 på Stadion

Foreningen byder på en kop The/kaffe og en oste- eller spegepølsemad kl. 9.30.
Drikkevarer herudover købes for egen regning i caféen.
Tilmelding til din holdleder senest den 1. marts – af hensyn til bestilling af the/kaffe ostemadder mv.

Generalforsamlingen indledes kl. 10.00.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og 2 stemmetællere.

2a. Formanden aflægger bestyrelsens (og udvalgenes beretning).
2b. Diverse udvalgsberetninger (Senior Idræt har i øjeblikket ikke nedsat udvalg).
2c. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse samt fremlægger budgettet for det kommende regnskabsår.

3. Indkomne forslag:
   Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes skriftligt til formanden (jensby-korsholm@webspeed.dk), så de er ham i hænde senest 7 dage inden generalforsamlingen.

4a. Valg af formand og sekretær samt 2 bestyrelsessuppleanter, der vælges for 2 år i lige årstal.
4b. Valg af kasserer og 2 bestyrelsesmedlemmer, der vælges for 2 år ad gangen i ulige årstal.
   På Valg:
   Kasserer Lars Østenfjeld (genopstiller)
   Bestyrelsesmedlem René Nielsen og bestyrelsesmedlem Bent Rasmussen (genopstiller)

5. Valg af diverse udvalg for 1 år:

6. Valg af 2 revisorer samt 1 revisorsuppleant for 1 år
   a. Revisorer: Jørgen Arnull, Kaj Nielsen
   b. Revisorsuppleant: Børge J. Pedersen

7. Valg af 5 delegerede foruden formanden, samt 2 suppleanter til AIF`s hovedafdelings generalforsamling den 16. maj 2017.

8. Eventuelt.

AIF Senior Idræt
Bestyrelsen

# Beretning for 2016

1. **Bestyrelsens arbejde**
   Bestyrelsen har i årets løb holdt i alt 14 bestyrelsesmøder - i princippet en gang om måneden.

   Bestyrelsen holder jævnligt møder for at kunne følge med i, hvordan tingene udvikler sig i de mange aktiviteter, der foregår på Stadion, i Toftekærhallen, i Hyldagerhallen, på Bowlingcentret i Diget og i Albertslund Svøm- og Fitness.

2. **Hvad er det, der bærer Foreningen: Idræt først og hygge bagefter – Det er Senior Idræt**
   Det vigtige er at vi får rørt os, men det sociale samvær er en væsentlig del af Senior Idræt. Sådan har det altid været, og det skal fastholdes og videreudbygges.

Man kunne arbejde efter sloganet:

## Idræt først og hyggeligt socialt samvær derefter

Det sociale samvær udgør således en væsentlig bestanddel i foreningen, og der skal løbende arbejdes for, at man efter de fysiske udfoldelser i en af vore mere end 17 aktiviteter, kan hygge sig i hinandens selskab.

3. **Holdlederne**
   Holdlederne for de nævnte 17 aktiviteter er meget engagerede i deres respektive hold og udgør en helt uvurderlig del af den samlede ledelse af foreningen. Deres tilgang og engagement for det enkelte hold hver uge er den helt væsentlige grundpille i foreningen.
   Der skal lyde en KÆMPE tak fra os alle for den store indsats holdlederne har ydet i 2016.
   Som en påskønnelse for holdledernes indsats fik de i december på bopælen en julehilsen med en personlig tak fra bestyrelsen og en vingave fra foreningen.

Bestyrelsen og holdlederne har holdt 2 fællesmøder i 2016. På møderne drøfter vi tingenes tilstand og sikrer, at vi er overens om måden at drive foreningen på.
Disse møder fortsættes i 2017.

I vedlagte bilag kan du se, hvilke hold vi har, hvad der sker på holdene, og hvem der leder og instruerer dem.

4. Instruktørerne
Foreningen har en gruppe af højt kvalificerede instruktører, der på fantastisk vis udgør en integreret del af foreningen.
Deres tilgang og engagement hver uge er væsentlig for foreningen.

Rygtræningsinstruktøren fik nyt job i juni og meddelte, at hun derfor ikke kunne møde til efterårssæsonen.
Bestyrelsen antog en ny instruktør, der imidlertid ultimo juli meddelte, at hun havde fået et andet job.
Det lykkedes heldigvis - via en af vore andre instruktører - at få ansat en instruktør, der har erfaring og som kunne starte ved sæsonbegyndelsen ☺

Instruktørerne fik også overrakt en julehilsen med en vingave fra bestyrelsen i december måned.
Bestyrelsen og instruktørerne har også nær kontakt i dagligdagen og der blev afholdt et møde mellem bestyrelsen og instruktørerne i 2016.
I 2017 sigtes der også på at holde et møde mellem bestyrelsen og instruktørerne.

5. Brochure
Foreningen har hidtil – i august måned - udgivet et medlemsblad og en brochure over aktiviteterne. Disse to publikationer er slået sammen i én.
Den mixede brochure er en videreudvikling af den tidligere brochure. Den giver en samlet beskrivelse af aktiviteterne, priser, billeder at holdledere, instruktører og bestyrelsen samt oplyser om foreningens konto for netbank-indbetalinger.
Idéen var, at brochuren skulle udleveres ved afslutningen af forårssæsonen så medlemmerne i ro og mag gennem sommeren kunne finde frem til de aktiviteter, der kunne friste.

Det lykkedes at få fremstillet brochuren til udlevering til medlemmerne - og potentielle nye medlemmer - ved afslutningen af forårssæsonen.

6. **Haltider**

En af årets store udfordringer har været, at de 2 stadionhaller skulle have nye tage.
Det har betydet, at der kun har været én hal til rådighed i perioden fra uge 43/2016 til uge 17/2017, hvilket har givet en række gener.
Det betød, at Yoga- og Senior Volley holdene blev flyttet til Hyldagerhallen.
Da Hyldagerhallen ikke har opbevaringsfaciliteter anskaffede Senior Idræt i samarbejde med Stadion 50 yogamåtter, der udlånes til yogamedlemmerne, så de medbringes fra gang til gang.

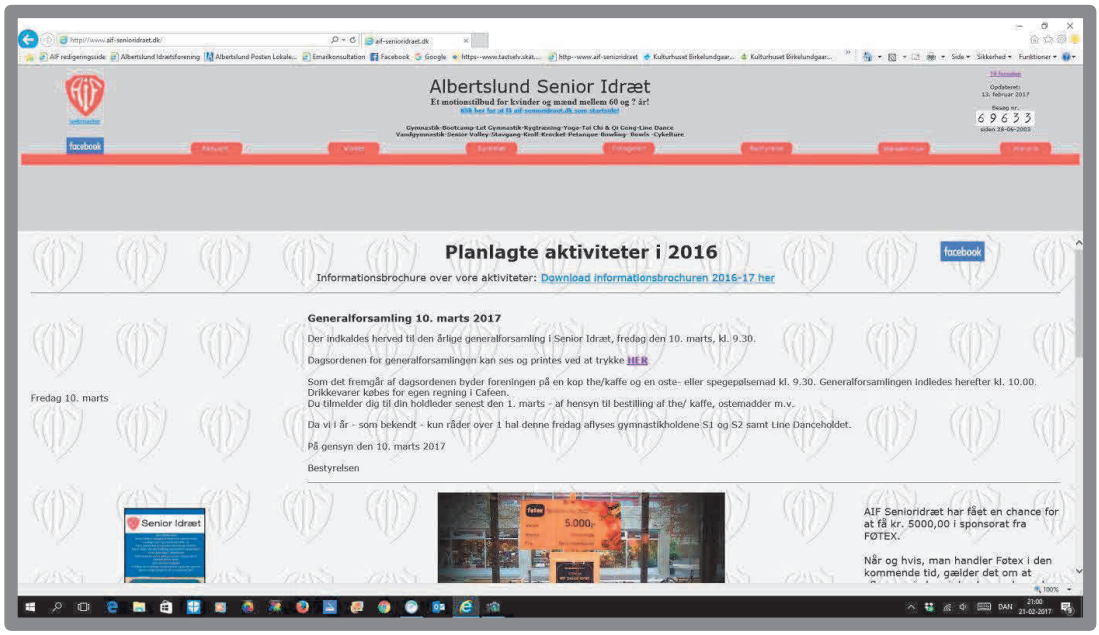
Hyldagerhallen har endvidere ikke de faciliteter, der bidrager til det sociale samvær efter aktiviteten, som er foreningens kendetegn.
Hallen har budt på svingende rengøring, opvarmning og en parkeringsplads, der uden varsel blev "besat" af entreprenører, og udnævnt til byggeplads.
Bestyrelsen har forhandlet sig frem til, at halvdelen af parkeringspladsen blev frigjort, så vore medlemmer kunne/kan parkere der.
Senior Volley har fundet sig rigtig godt tilpas i hallen, medens Yoga lider under den svingende opvarmning og rengøring, så det kniber med tilfredsheden for Yoga-holdene.
Bestyrelsen har løbende involveret sig i problemstillingen, og i øjeblikket har vi meget positive drøftelser med kommunen/stadion om de nævnte udfordringer.

Parkeringspladsen ved Toftekærhallen har også udgjort et kapitel for sig selv.

Parkeringspladsen er skiltet med, at pladsen er forbeholdt brugerne af Toftekærhallen.
Stadion har en aftale med byggeledelsen for renoveringen af Albertslund Vest om, at håndværkerbiler ikke parkerer der fra 1. september 2016.
På trods af denne aftale har medarbejdere på byggepladsen dagligt fyldt parkeringspladsen op, så der ikke har været parkeringsplads til vore medlemmer.
Dette førte til, at vi i januar gik til Albertslund Posten, der skrev artiklen om Trafikkaos ved Toftekærhallen.
Det synes at have hjulpet i første omgang – men ak, vi er vist igen tilbage ved udgangspunktet ☹

7. **Information til medlemmerne**
   Bestyrelsen søger løbende at holde holdlederne orienteret om relevante forhold i relation til de enkelte hold.
   Sigtet hermed er, at holdlederen er orienteret og i fornødent omfang videreorienterer til holdet.

Foreningens helt centrale kilde til medlemsinformation er endvidere foreningens altid opdaterede hjemmeside.
**Stor tak til Leif Sørstrøm**, der er vores webmaster.




Hertil kommer opslagstavlerne på Stadion, i Toftekærhallen og i Klubhuset.
Endelig udgør brochuren en væsentlig informationskilde.
Foreningen orienterer endvidere gennem facebook (for dem, der er interesserede heri), på byens informationstavler samt i Albertslund Posten m.v.

## 8. PR aktiviteter

Det er vigtigt, at vi kommer bredt ud om Senior Idræts aktiviteter, så vi løbende kan få en tilgang af "nye 60+'ere", der kan have fornøjelse af vore tilbud.
Albertslund Posten og 60+ omtaler jævnligt Senior Idræt.
Sigtet er at orientere eventuelle interesserede om foreningens eksistens og målsætninger.
PR- aktiviteterne omfatter naturligvis også hjemmesiden. Hertil kommer de nævnte orienteringer på facebooksiden og reklamer på byens informationsskærme.
Det viser sig, at det bærer frugt. Vi kan nu mærke en tilgang på rigtig mange af holdene af yngre seniorer fra 50'erne ☺

## 9. Møder med politikere og forvaltningen

Der er endvidere i årets løb afholdt en del møder med en række politikere og med forvaltningen, hvor bestyrelsen har præsenteret Senior Idræt og udtrykt ønsker til fremtiden.
I den forbindelse er foreningens store betaling til kommunen for benyttelsen af svømmehal og instruktør til vandgymnastik et fast tema.
Vi arbejder på, at kommunen giver en vis rabat – eller tilskud – til netop denne aktivitet.
Såfremt det lykkes at få en form for rabat eller tilskud til Vandgymnastik, vil

rabatten alene blive brugt på at sænke medlemskontingentet for Vandgymnastik. Det er endnu ikke lykkedes!

## 10. Møder med Stadions ledelse

Der holdes jævnligt møder med stadions ledelse, hvor konkrete problemstillinger drøftes og søges løst.
Senior Idræt vil i den forbindelse udtrykke en stor tak til Stadions ledelse og det samlede personale for deres altid positive tilgang til tingene.
Også for udendørsaktiviteterne er der altid lydhørhed for ønsker fra vores side.

AIF Senior Idræt gjorde, sammen med de øvrige afdelinger i AIF, indsigelse mod flere af de besparelsesforslag, som kommunen fremkom med før Budgetvedtagelsen for 2017 og 2018.
Vore indsigelser bar frugt, og omfanget af de kommunale besparelser på området blev reduceret i rimeligt omfang.

## 11. Senior Idræt Storkøbenhavn

Senior Idræt Storkøbenhavn blev nedlagt i september 2016.
Foreningen har gennem årene været meget aktiv og tilbudt forskellige aktiviteter for Senior Idrætsforeninger i Storkøbenhavn - aktiviteter, som AIF Senior Idræt har nydt godt af.
Københavns Firmasport vil i nogen udstrækning søge at bistå med udvikling af aktiviteter af den art, som Senior Idræt Storkøbenhavn stod for.
Vi har dog endnu ikke fået en orientering fra Københavns Firmasport om, hvorledes Københavns Firmasport organisatorisk og økonomisk vil bistå de tilknyttede Senior Idrætsforeninger.
Vi følger nøje udviklingen med hensyn til muligheden for at tilbyde de af vore medlemmer, der måtte ønske det, at deltage i diverse aktiviteter, der tilbydes fra Københavns Firmasport, Idrætsforeninger, herunder andre Senior Idrætsforeninger.

## 12. Føtex sponsor konkurrence

AIF- Senior Idræt meldte sig i december 2016 som deltager i en konkurrence om et sponsorat på 5.000,- kr.
Det gik ud på at 3 nogenlunde sammenlignelige foreninger deltog.
Vi blev udvalgt sammen med AIF Gymnastik og Sydture.
Konkurrencen gik ud på, at flest mulige handlende i føtex skulle aflevere bonen i en af 3 bokse, der var opmærket med de 3 foreningers navne.
Konkurrencen blev afsluttet ultimo februar og vi vandt de 5.000,- kr.
Stor tak til medlemmerne, der bakkede op om Senior Idræt.

Albertslund Posten bragte en artikel, og her kunne man se, at AIF Senior Idræt fik 57,0 procent af stemmerne. Sydture fik 27,3 procent, mens AIF Gymnastik fik 15,7 procent.
Nu skal vi så finde ud af, hvad pengene skal bruges til – og til gavn for medlemmerne!

## 13. Indslusningshold til AIF Senior Idræt

På opfordring fra kommunen har vi forsøgt at lave et "indslusningshold" for personer, der er færdige med genoptræningen i Sundhedshuset, men som kunne have gavn af at fortsætte træningen sammen.
Dette også for at fastholde det sociale samvær, de har opbygget under genoptræningen. Ideen var så, at man efter nogen tid på indslusningsholdet "skulle videre til" et af vore faste hold.
Vi aftalte hen over efteråret, hvilke kriterier der skulle gælde for indslusningsholdet, der skulle starte 1. januar 2017 og med en 3 måneders forsøgsperiode.
Man skal være selvhjulpen. Vi tilbyder ikke individuel træning, men holdtræning, og der skal betales kontingent.

Desværre er det ikke lykkedes at samle medlemmer til holdet, der således indtil videre er stillet i bero.

## 14. AIF Klubhuset

Senior Idræt har rådighed over Klubhuset mandag - fredag kl. 8.00 – 15.30.
Vi bruger huset flittigt.

Det er Stavgang, Krocket, Krolf og Petanque (i sommerhalvåret), der er storbrugere og cykelholdet har ofte huset som start- og slutsted.

Huset bruges endvidere, når der holdes stævner med eksterne deltagere.

Hver mandag spiller 4 medlemmer Whist fra kl. 13, så mød op mandag kl. 13, hvis du har lyst til en gang kortspil. Måske bliver der nok til at danne et egentligt whisthold.

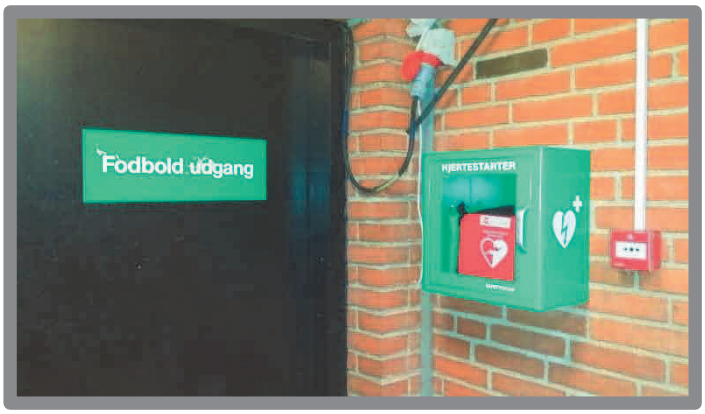
Huset har jo mange kvaliteter, bl.a. en projektor.
Kunne man tænke sig, at der ville være interesse i at danne en "filmklub" eller at samles om skak m.v. så kontakt bestyrelsen.

Senior Idræt har hidtil, som en aktivitet for alle foreningens medlemmer, afholdt 3 grillarrangementer ved klubhuset; et i hver af månederne juni – juli og august.
Da tilstrømningen imidlertid var for stor - og mange gik forgæves på grund af pladsmangel - har bestyrelsen valgt at aflyse disse foreningsarrangementer fremover.
Det betyder ikke, at der ikke kan grilles. **Tværtimod**. Det er blot fremover op til de enkelte hold selv at arrangere grill, såfremt det ønskes.

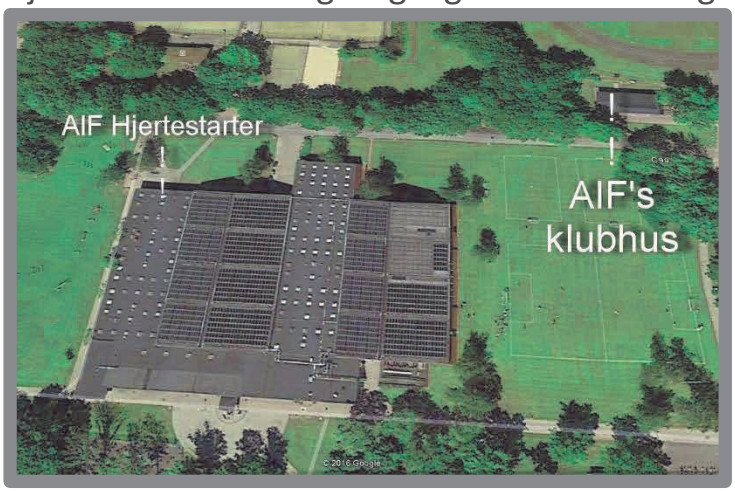
## 15. AIF

AIF Senior Idræt udgør sammen med 8 andre AIF-afdelinger det samlede AIF.
Senior Idræt er medlem af AIF's hovedbestyrelse, der også er ansvarlig for administrationen af AIF-klubhuset.
Det er AIF, der bl.a. betaler for husets drift, herunder rengøring, inventar, møbler, m.v.

I den forbindelse bør det nævnes, at AIF i samarbejde med Stadion har opsat en hjertestarter ved omklædningsrummene 17. og 18.



Hjertestarteren er tilgængelig 24 timer alle ugens dage.




AIF Senior Idræt var repræsenteret sammen med de øvrige afdelinger til Gang i Byen den 3. september, hvor AIF satte et flot aftryk på arrangementet.

1. marts 2017

# Årsregnskab 2016

| AIF Senior Idræt | 2016 | 2015 |
|---|---|---|
| **Kontingenter** | | |
| Gymnastik | 217.260 | 229.124 |
| Bowling | 76.850 | 78.000 |
| Vandgymnastik | 66.820 | 64.275 |
| Yoga | 45.250 | 42.800 |
| Line Dance | 23.325 | 26.600 |
| Tai Chi og Qi Gong | 20.425 | 21.875 |
| Øvrige aktiviteter | 78.185 | 72.760 |
| Kontingenter i alt | 528.115 | 535.434 |
| | | |
| Tilskud fra Albertslund kommune | 25.000 | 0 |
| Øvrige indtægter | 5.329 | 9.186 |
| Øvrige indtægter i alt | 30.329 | 9.186 |
| | | |
| **Indtægter i alt** | **558.444** | **544.620** |
| | | |
| Vederlag til instruktører | -207.613 | -195.948 |
| Udgifter ved gymnastik | -6.056 | 0 |
| Udgifter ved bowling | -71.212 | -69.447 |
| Udgifter ved vandgymnastik | -60.500 | -59.895 |
| Udgifter ved øvrige aktiviteter | -11.912 | -22.420 |
| Direkte omkostninger i alt | -357.293 | -347.710 |
| | | |
| Markedsføring | -16.451 | -13.467 |
| Generalforsamling | -18.033 | -4.350 |
| Socialt samvær | -17.854 | -15.797 |
| IT | -10.511 | -4.525 |
| Øvrige udgifter | -23.636 | -54.449 |
| Indirekte omkostninger | -86.485 | -92.588 |
| | | |
| **Udgifter i alt** | **-443.778** | **-440.298** |
| | | |
| **RESULTAT** | **114.666** | **104.322** |
| | | |
| **Henlagt til udviklingsfond** | **-103.000** | **-90.000** |
| **Overført til egenkapital** | **11.666** | **14.322** |

| AIF Senior Idræt | 2016 | 2015 |
|---|---|---|
| **AKTIVER** | | |
| Likvider | 359.636 | 251.465 |
| Tilgodehavender | 8.949 | 3.096 |
| **AKTIVER I ALT** | **368.585** | **254.561** |
| **PASSIVER** | | |
| **Egenkapital** | | |
| Egenkapital | 42.113 | 27.792 |
| Periodens resultat efter skat | 11.666 | 14.322 |
| Egenkapital i alt | 53.779 | 42.114 |
| Udviklingsfond | 275.000 | 172.000 |
| Forudbetalte kontingenter | 25.450 | 19.945 |
| Anden gæld | 14.356 | 20.502 |
| Gæld i alt | 39.806 | 40.447 |
| **PASSIVER I ALT** | **368.585** | **254.561** |

Albertslund, den 27. februar 2017

Lars Østenfjeld
Kasserer

Jørn Jensby
Formand

Lissie Koefoed
Bestyrelsesmedlem

René Nielsen
Bestyelsesmedlem

Bent Rasmussen
Bestyrelsesmedlem

Foranstående regnskab for 2016 og balance pr. 31. december 2016 er i overensstemmelse med foreningens bogføring, som vi har revideret.
Beholdningernes tilstedeværelse er kontrolleret.

Albertslund, den 31. januar 2017

Kaj Nielsen
Revisor

Jørgen Arnull
Revisor

# Budget for 2017

| AIF Senior Idræt | Budget 2017 | Realiseret 2016 |
|---|---|---|
| **Kontingenter** | | |
| Gymnastik | 195.000 | 217.260 |
| Bowling | 75.000 | 76.850 |
| Vandgymnastik | 67.000 | 66.820 |
| Yoga | 40.000 | 45.250 |
| Line Dance | 15.000 | 23.325 |
| Tai Chi og Qi Gong | 15.000 | 20.425 |
| Øvrige aktiviteter | 75.000 | 78.185 |
| Kontingenter i alt | 482.000 | 528.115 |
| | | |
| Tilskud fra Albertslund kommune | 0 | 25.000 |
| Øvrige indtægter | 5.000 | 5.329 |
| Øvrige indtægter i alt | 5.000 | 30.329 |
| | | |
| **Indtægter i alt** | **487.000** | **558.444** |
| | | |
| Vederlag til instruktører | -210.000 | -207.613 |
| Udgifter ved gymnastik | -5.000 | -6.056 |
| Udgifter ved bowling | -75.000 | -71.212 |
| Udgifter ved vandgymnastik | -65.000 | -60.500 |
| Udgifter ved øvrige aktiviteter | -15.000 | -11.912 |
| Direkte omostninger i alt | -370.000 | -357.293 |
| | | |
| Markedsføring | -20.000 | -16.451 |
| Generalforsamling | -10.000 | -18.033 |
| Socialt samvær | -20.000 | -17.854 |
| IT | -10.000 | -10.511 |
| Øvrige udgifter | -20.000 | -23.636 |
| Indirekte omkostninger | -80.000 | -86.485 |
| | | |
| **Udgifter i alt** | **-450.000** | **-443.778** |
| | | |
| **RESULTAT** | **37.000** | **114.666** |
| | | |
| **Henlagt til udviklingsfond** | **0** | **-103.000** |
| **Overført til egenkapital** | **37.000** | **11.666** |
| | | |
| **AKTIVER** | | |
| Likvider | 400.000 | 359.636 |
| Tilgodehavender | 10.000 | 8.949 |
| | | |
| **AKTIVER I ALT** | **410.000** | **368.585** |
| | | |
| **PASSIVER** | | |
| **Egenkapital** | | |
| Egenkapital | 54.000 | 42.113 |
| Periodens resultat efter skat | 37.000 | 11.666 |
| Egenkapital i alt | 91.000 | 53.779 |
| | | |
| Udviklingsfond | 275.000 | 275.000 |
| | | |
| Forudbetalte kontingenter | 29.000 | 25.450 |
| Anden gæld | 15.000 | 14.356 |
| Gæld i alt | 44.000 | 39.806 |
| | | |
| **PASSIVER I ALT** | **410.000** | **368.585** |

# Senior Idræt

## Organisering

## Bilag til Beretningen 2016

### Bestyrelsen 2016

**Formand**

Jørn Jensby

**Kasserer**

Lars Østenfjeld

**Bestyrelsesmedlemmer**

Lissie Koefoed

René Nielsen

Bent Rasmussen

### Suppleanter 2016

Jørgen Kruse

Bjarne Rubner Andersen

Suppleanter modtager referater fra bestyrelsesmøder og deltager i møder med holdlederne

### Revisorer 2016

Kaj Nielsen

Jørgen Arnull

### Holdledere og instruktører 2016

### Bootcamp – 25 medlemmer

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.

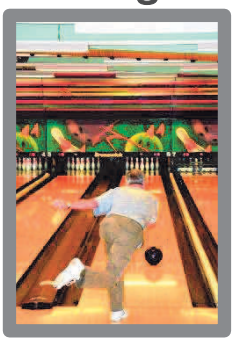
**Holdleder**

Lissie Koefoed

**Instruktør**

Jette Håkansson

## Bowling 1 & 2 – 61 medlemmer.



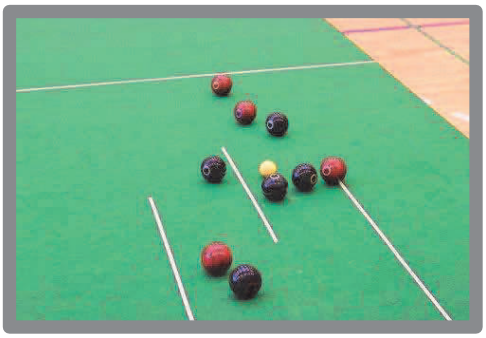
Der er plads til såvel de øvede som mindre erfarne bowlere. Vi er max. 3 spillere på hver bane i hele sæsonen. En aktivitet, hvor man også konkurrerer med sig selv. Den 'tredje halvleg' giver mulighed for en fin afslutning på dagens indsats.

**Holdledere**

Bowling 1
Jette Mathiesen

Bowling 2
Klaus Rysz

## Bowls – 15 medlemmer



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.

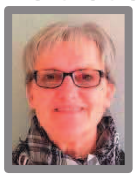
**Holdleder**

Lissie Koefoed

## Cykelture – 30-40 medlemmer

I månederne juni, juli og august arrangeres der guidede cykelture i Vestskoven og omegn. Alle ture er tilrettelagte med ophold for forfriskninger og/eller besøg. En turplan udarbejdes i god tid og kan udleveres til interesserede medlemmer.
Kun for medlemmer af AIF Senior Idræt.

### Holdledere

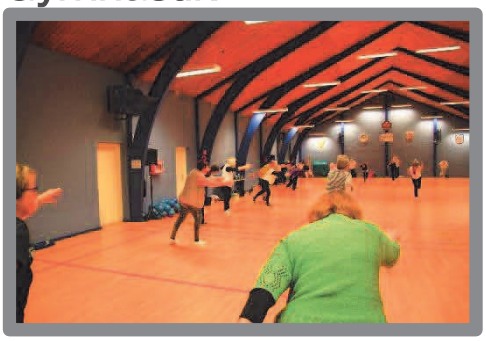


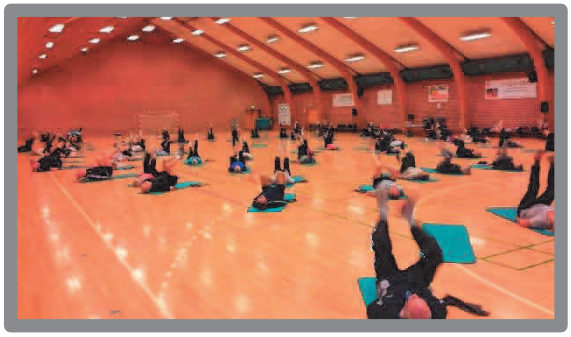
Inger Kristensen

Bent Rasmussen

Lars Østenfjeld

## Gymnastik





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 petanque, badminton og minitennis.

## Toftekærhallen onsdag og torsdag - 156 medlemmer

### Holdledere

Lars Østenfjeld
T1 og T2

### Instruktør

Anne Eyrich
T1 og T2

**Holdleder**

Kjeld Christensen
T4

**Instruktør**

Inge Vibeke Johansen
T4

## Gymnastik-Stadion – 172 medlemmer

**Holdleder**

René Nielsen
S1 og S2

**Instruktør**

Vivi Kristensen
S1 og S2

## Gymnastik – Lidt mere krævende – 14 medlemmer

Stiller du større krav til mere fysisk krævende gymnastik end vore normale senior idræts gymnastikholdhold, er T3 måske noget for dig? Dette hold er for seniorer, hvor tempo, fysiske udfordringer og godt humør har betydning. Efter opvarmning får vi pulsen op. Vi styrketræner med lange brede elastikker. Gulvøvelser med energi giver stærke mave–, ryg – og bækkenbundsmuskler. Vi slutter med strækøvelser.
Efter 1 time fortsættes, efter eget valg, med forskellige boldlege som volleyball, boccia/ soft petanque, badminton og minitennis.

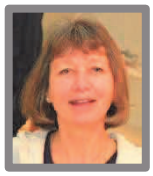
## Let gymnastik - 21 medlemmer

Et mindre hold, hvor der tages hensyn til fysiske begrænsninger. Træningen består af enkle øvelser, der forbedrer bevægeligheden i kroppen og giver en bedre kropsholdning. Vi kommer hele kroppen igennem med fokus på alle muskler og led. Vi slutter med udstrækning og afspænding én gang hver måned.

**Holdleder**

Tove Wismann
LG1+ T3

**Instruktører**



Anne Eyrich
LG1

Astrid Kvindebjerg
T3

## Krocket – 34 medlemmer

En moderne og anderledes form for krocket, der spilles med 2 makkerpar pr. bane, der er

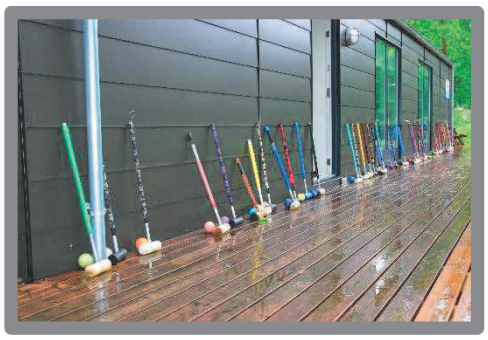
20x30 meter. Køllen, som har et kort skaft, må kun spilles med én hånd. Et spændende spil som også udfordrer den taktiske forståelse – og som mange kan få glæde af. En helårssport, der spilles på cricketbanen på Stadion.

### Holdledere

Ib Berg

Inger Westermann

## Krolf – 28 medlemmer



Krolf er halvt golf og halvt krocket og spilles med 'normale' krocketkøller og – kugler. Vi har 3 baner. Hver bane består af 12 huller med en afstand fra teested/startsted til green/hul på min. 5 meter og max. 30 meter. Princippet er, at man skal få kuglen i hul på færrest mulige slag.

### Holdleder

Helge Eilersen

## Line dance Stadion og Toftekærhallen - 33 medlemmer

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.

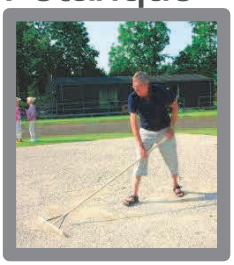
**Holdledere**

Aase og Flemming Pedersen

**Instruktør**

Marianne Hansen

## Petanque – 27 medlemmer



På Petanque-banerne på Stadion spilles med de rigtige stålkugler med hold af ca. 8 spillere på hver bane. Et morsomt socialt spil, der spilles i sommersæsonen.

**Holdleder**

Kim Mikkelsen

## Rygtræning - 16 medlemmer

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.

**Holdleder**

Troels Jørgensen
Til udgangen af 2016

Bent Rasmussen
Fra januar 2017

**Instruktør**

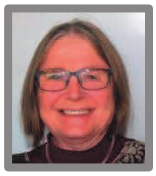
Anne Nielsen

## Senior Volley - 9 medlemmer

En aktivitet for de bold-glade 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 banehalvdel – uden at gribe eller kaste bolden.
Alle kan være med, for bold, bane og regler tilpasses deltagernes forskellige forudsætninger.

### Holdleder



Ellen Jensen

## Stavgang – 93 medlemmer

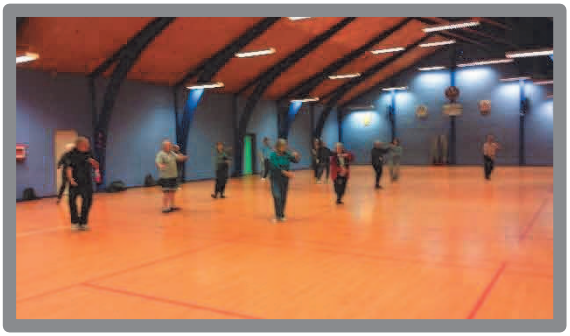
Stavgang styrker bryst –, skulder– og rygmuskulaturen og opløser muskelspændinger i skulder og nakke. En helårsaktivitet, hvor vi går i naturskønne områder i hold på kortere og længere ture, afhængigt af ønske og form – alle med egen turleder og instruktør. Kvalitetsstave, tilpasset din højde og med den rigtige indstillelige handske, kan købes i klubben.

### Holdledere

Kai Nielsen

Bent Rasmussen

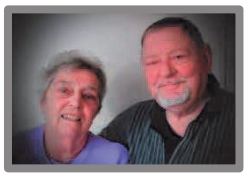
## Tai Chi & Qi Gong – 23 medlemmer



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.

### Holdleder(e)

Henning Nielsen
til udgangen 2016



Hanne og Alex Wagner
Fra januar 2017

### Instruktør

Peter Siggaard Andersen

## Vandgymnastik – 49 medlemmer

Gymnastik i 30 minutter i 27 grader varmt vand med efterfølgende afslapning i det 33 grader varme varmt-vandbassin eller i saunaen.
Øvelserne gennemføres på lavt vand med opvarmning, styrketræning og konditionstræning – alt sammen til god musik og med forskellige rekvisitter.

### Holdleder

Jørgen Arnull

## Yoga – 52 medlemmer

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.

### Holdleder

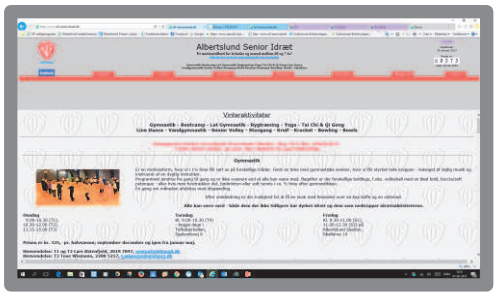
Lise Mattisson

### Instruktør

Alice Mogensen

# Webmaster

Leif Sørstrøm




---