



Senior Idræts bestyrelse



Formand:
Jørn Jensby
Telefon: 2081 2851
Mail: jensby-korsholm@webspeed.dk



Kasserer:
Lone T. Christensen
Telefon: 3029 3548
Mail: lone.t.christensen@hotmail.com



Bestyrelsesmedlem:
Bjarne Rubner Andersen
Telefon: 4055 2314
Mail: bispe32@youmail.dk



Bestyrelsesmedlem:
Arne Borg
Telefon: 4055 1160
Mail: valde@toftebo.dk



Bestyrelsesmedlem:
Bebs Rus Andersen
Telefon: 2929 9072
Mail: bebs.andersen@webspeed.dk

Kontingentet betales via netbank til vor konto i
Nordea - Reg. 2277 Kto: 3492207615
I feltet skrives navn og hold. Hver aktivitet sin egen indbetaling.



Senior Idræt

2022

Motionstilbud
for seniorer
fra 60+ i
dagtimerne
- sommer
som vinter

Kom og få en
gratis prøve-
time og se,
om det er
noget for dig

Facebook:
AIF Senior Idræt
Hjemmesiden:
www.aif-senioridraet.dk

Bootcamp
Bowling
Bowls
Cykelture
Gymnastik, alm.
Gymnastik, let - ★Ny
Krocket
Krolf
Line dance
Padel - ★Ny
Petanque
Rygtræning
Senior volley
Stavgang
Tai Chi & Qi Gong
Vandgymnastik
Yoga
Passivt medlemskab

Andre aktiviteter - se hjemmesiden

September 2022



Bootcamp

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.

Tirsdag kl. 13.30–14.30
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14
Pris: kr. 275 pr. halvsæson, september–december og januar–maj.

Holdleder og tilmelding til B1:
Lissie Koefoed – 2381 7073
Mail: lissiekoefoed@webspeed.dk



Bowling

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.

Torsdag kl. 12.00–13.00 - BOW1 og 13.00–14.00 - BOW2
Glostrup Bowling Center, Diget 54.
Pris: kr. 600 pr. halvsæson, september–december og januar–maj.

Holdleder og tilmelding til BOW1:
Jette Mathiesen – 2295 3027
Mail: jet.mathiesen@webspeed.dk

Holdleder og tilmelding til BOW2:
Klaus Rysz – 4084 9610
Mail: rysz@webspeed.dk



Instruktører og webmaster



Bootcamp – B1
Jette Håkansson



Line Dance – L1
Rygtræning –
RY1+RY2+RY3
Hanne Jensen



Gymnastik – S1+S2
Vivi Kristensen



Gymnastik:
T1+T2+T3
Hanne Jensen



Gymnastik T4 og
Let gymnastik LG1
Anne Eyrich



Tai Chi & Qi Gong –
TAI 1
Charlotte og Bill
Gross



Yoga – Y1+Y2
Lotte Barrett
Thomsen



Webmaster
Leif Sørstrøm

Vandgymnastik

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

Mandag kl. 9.00-10.00 - V1 og 9.30-10.30 - V2 i Albertslund Svømme – og Motionscenter, Nyvej 9.
Pris i 2022: kr. 525 pr. halvsæson, september-december og januar-april.

Holdleder og tilmelding til V1 og V2:
Jørgen Arnulf – 2127 3926
Mail: aif.vandgymnastik@gmail.com



Yoga

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.

Tirsdag kl. 9.00-10.15 - Y1 og kl. 10.30-11.45 - Y2
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14
Pris: kr. 450 pr. halvsæson, september-december og januar-april.

Holdleder og tilmelding til Y1 og Y2:
Lise Mattisson – 4055 1509
Mail: im@va4nord.dk



Bowls

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.

Tirsdag kl. 14.45-16.30
Albertslund Stadion, Hal 2, Skallerne 14
Pris: kr. 175 pr. halvsæson, september-december og januar-maj.

Holdleder og tilmelding til B2:
Lissie Koefoed – 2381 7073
Mail: lissiekoefoed@webspeed.dk



Cykelture

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

Cykelturene er hver torsdag fra kl. 10.00 – startsted, se turlisten.
Pris: Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 175 pr. kalenderår.

Holdleder og tilmelding til C1:
Bent Rasmussen – 6010 4991
Mail: sonja.bent@yahoo.dk

eller tilmelding til:
Kjeld Andersen – 4035 7929
Sonja Jensen – 2230 1274





S1 + S2



T1 + T2



T3



T4

Gymnastik - Almindelig

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 pe-tanque, badminton og minitennis.

Onsdag kl. 9.00-10.30 - T1 og 10.30-12.00 - T2
Onsdag kl. 12.00-13.00 - T3

Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14

Torsdag kl. 9.30-11.00 - T4

Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14.

Fredag kl. 9.30-11.00 - S1 og 11.00-12.30 - S2

Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14.

Pris: kr. 275 pr. halvsæson, september-december og januar-maj

Holdleder og tilmelding til S1 og S2:
Bjarne Rubner Andersen - 4055 2314
Mail: bispe32@youmail.dk

Holdleder og tilmelding til T1 og T2:
Jørgen Kruse - 2440 9149
Mail: kiojo@webspeed.dk

Holdleder og tilmelding til T3:
Tove Wismann - 2280 5217
Mail: t.wismann@stofanet.dk

Holdleder og tilmelding til T4:
Kjeld Christensen - 2444 0401
Mail: bkc@kabelmail.dk



Stavgang

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.

Kvalitetsstave, tilpasset din højde og med den rigtige indstillelige handske, kan købes i klubben.

Tirsdag kl. 09.30 - ca. 11.30

Albertslund Stadion, Skallerne 14 - v/AIF klubhuset

Pris: Gratis for medlemmer, der går til en af vore andre aktiviteter. Øvrige deltagere betaler kr. 175 pr. kalenderår.

Holdleder og tilmelding til ST1:
Kaj Nielsen - 2970 3916
Mail: aifstavgang@gmail.com
Bent Rasmussen - 6010 4991
Mail: sonja.bent@yahoo.dk



Tai Chi & Qi Gong

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.

Fredag kl. 13.00-14.30

Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14

Pris: kr. 425 pr. halvsæson, september-december og januar-april.

Holdleder og tilmelding til TAI 1:
Hanne Wagner: 4053 7514 - Mail: alexw@4syd.dk
Inge-Lise Nørklit Larsen: 2928 6007 -
Mail: inge-lise40@live.dk





Rygtræning - vedligeholdende

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.

Mandag fra kl. 9.30-10.45 - RY1
Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14

Fredag fra kl. 9.30-10.45 - RY2
Fredag fra kl. 11.00-12.15 - RY3
Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14
Pris: kr. 425 pr. halvsæson, september-december og januar-maj.

Holdleder og tilmelding til RY1 + RY2 + RY3:
Bebs Rus Andersen - 2929 9072
Mail: bebs.andersen@webspeed.dk

Senior volley

En aktivitet for de boldglade 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 banelængde - uden at gribe eller kaste bolden.

Alle kan være med, for bold, bane og regler tilpasses deltageres forskellige forudsætninger.

Fredag kl. 9.30-11.00
Albertslund Stadion, Hal 2, Skallerne 14
Pris: kr. 175 pr. halvsæson, september-december og januar-maj.

Holdleder og tilmelding til SE1:
Ellen Jensen - 2941 5489
Mail: ellen.ole.jensen@mail.tele.dk



★ Ny aktivitet

Let gymnastik – ingen øvelser på måtte

Gymnastikken er for alle med begrænsninger eller nedsat funktionsevne, og som gerne vil bevare bevægeligheden i kroppen længst muligt. Der tages udgangspunkt i deltageres formåen, og øvelserne er lettere og tempoet er lavere end på øvrige gymnastikhold.

Vi kommer hele kroppen igennem hver gang. Undervisningen indeholder: opvarmning, balance-, styrke- og koordineringsøvelser, og vi slutter med udstrækning..

Torsdag kl. 11.00-12.00 - LG1
Albertslund Stadion, Hal 1, Skallerne 14
Pris: kr. 275 pr. halvsæson, september-december og januar-maj.

Holdleder og tilmelding til LG1:
Kjeld Christensen - 2444 0401
Mail: bkc@kabelmail.dk

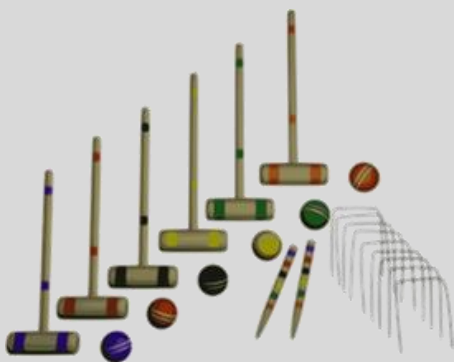


Krocket

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.

Tirsdag og torsdag kl. 9.00–12.00
Albertslund Stadion, Skallerne 14 - Cricketbanen
Pris: kr. 175 pr. halvsæson, april-september og oktober-marts.

Holdleder og tilmelding til KR1:
Ib Berg - 4062 5482
Mail: bergblank@webspeed.dk
eller
Inger Westermann - 4364 7559
Mail: ingerwester@gmail.com



★ Ny aktivitet

Padel

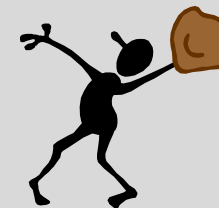
Padel er en hurtigt voksende ny idrætsgren, som især henvender sig til folk med behov for et fleksibelt og socialt idrætstilbud, som giver mulighed for fysisk udfoldelse uden høje krav til fysisk eller teknisk formåen.

Dermed er padel også ideelt for ældre medborgere, som alternativ til fx tennis, der er mere krævende både fysisk og teknisk.

Det anbefales, at man spiller 4 sammen.

Mandag og onsdag kl. 09.00–13.00
Padelbanerne ved AIF klubhuset på Albertslund Stadion, Skallerne 14
Pris: kr. 300 pr. halvsæson, januar-juni og juli-december.

Holdleder og tilmelding til PA1:
Arne Borg – 4055 1150
Mail: aif.senior.padel@gmail.com



Petanque

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 sommer-sæsonen fra 1. april til 30 september.

Tirsdag kl. 10.00–12.00
Albertslund Stadion, Skallerne 14 - ved AIF klubhuset
Pris: kr. 175 for perioden april-september.

Holdleder og tilmelding til P1:
Kim Mikkelsen – 4276 4990
Mail: kim.mikkelsen@youmail.dk





Line dance

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.

Mandag kl. 11.00–12.15 - L1

Albertslund Stadion, Hal 3, Skallerne 14

Pris: kr. 275 pr. halvsæson, september–december og januar–april.

Holdleder og tilmelding til L1:

Tove Wismann – 2280 5217

Mail: t.wismann@stofanet.dk



Passivt medlemskab

Passivt medlemskab er for dem, der ønsker at støtte foreningen uden at deltage i aktiviteter – og koster kr. 175 årligt.

Henvendelse til Jørn Jensby på mail:

jensby-korsholm@webspeed.dk

Krolf

Krolf er et spil, der minder om golf, idet man spiller fra et teested til hul. Vi har 3 baner. Hver bane består af 12 huller med en afstand fra teested til hul på min. 5 meter og max 30 meter. Princippet er, at man skal få kuglen i hul på færrest mulige slag.

Vi spiller med krolfkøller og krolfkugler.

Albertslund Stadion, Skallerne 14 – v/P-pladsen

Pris: kr. 175 pr. halvsæson, april–september og oktober–marts.

KG1 - Mandag og torsdag kl. 9.30–12.00

Holdleder og tilmelding til KG1:

Helge Eilersen – 2227 6717

Mail: helgeeilersen@webspeed.dk

OBS! Tilgangen til KG1 er lukket indtil videre.

KG2 - Mandag kl. 12.00–14.30 og

onsdag kl. 10.00–12.30

Holdleder og tilmelding til KG2:

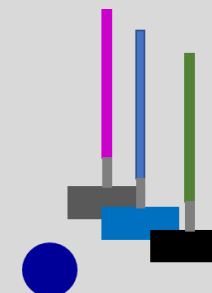
Kirsten Korsholm – 2211 6007

kirsten-korsholm@gmail.com

eller

Jørn Jensby – 2081 2851

jensby-korsholm@webspeed.dk



KG1



KG2

Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted
Bootcamp – B1	Tirsdag	13.30-14.30	Stadion – Hal 1
Bowling – B1	Torsdag	12.00-13.00	Glostrup Bowling Center
Bowling – B2	Torsdag	13.00-14.00	Glostrup Bowling Center
Bowls	Tirsdag	14.45-16.30	Stadion – Hal 2
Cykelture	Torsdag	Juni-Juli-August	
Gymnastik – Alm. – T1	Onsdag	09.00-10.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T2	Onsdag	10.30-12.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik Alm. – T3	Onsdag	12.00-13.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – T4	Torsdag	09.30-11.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 1
Gymnastik – Alm. – S2	Fredag	11.00-12.30	Stadion – Hal 1
Gymnastik, Let – LG1 - ★ Ny	Torsdag	11.00-12.00	Stadion – Hal 1
Krocket – KR1	Tirdag + Torsdag	09.00-12.00	Stadion
Krolf 1 – KG1	Mandag + Torssdag	09.30-12.00	Stadion
Krolf 2 – KG2	Mandag	12.00-14.00	Stadion
Krolf 2 – KG2	Onsdag	10.00-12.00	Stadion
Line Dance – L1	Mandag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Padel – PA1 - ★ Ny aktivitet	Mandag + Onsdag	09.00-13.00	Stadion - Padelbanerne
Petanque	Tirsdag	10.00-12.00	Stadion
Rygtræning – RY1	Mandag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY2	Fredag	09.30-10.45	Stadion – Hal 3
Rygtræning – RY3	Fredag	11.00-12.15	Stadion – Hal 3
Senior Volley – SE1	Fredag	09.30-11.00	Stadion – Hal 2
Stavgang – ST1+ST2	Tirsdag	09.30-11.30	Stadion
Tai Chi & Qi Gong – TAI1	Fredag	13.00-14.30	Stadion – Hal 3
Vandgymnastik – V1	Mandag	09.00-10.00	Nyvej 9
Vandgymnastik – V2	Mandag	09.30-10.30	Nyvej 9
Yoga – Y1	Tirsdag	09.00-10.15	Stadion – Hal 1
Yoga – Y2	Tirsdag	10.30-11-45	Stadion – Hal 1