

SEPTEMBER 2020 - SEPTEMBER 2021



**Næstved  
Senior Motion**

**MOTION, SPIL OG SAMVÆR**

[www.senior-motion.dk](http://www.senior-motion.dk)

# NÆSTVED SENIOR MOTION 2020/2021

**VINTERSÆSON 1. september - 30. april**

**SOMMERSÆSON 1. maj - 31. august**

Næstved Senior Motion tilbyder motion til mænd og kvinder, der vil holde sig i form uanset alder. Motion og samvær bidrager til en sund aldring.

Vi tilbyder en række forskellige motionsformer året rundt – ude og inde.

Du kan læse mere om alle vores mange tilbud på **[www.senior-motion.dk](http://www.senior-motion.dk)**

Formand Bent Christensen

Telefon 5057 1942, email: [senior-motion@outlook.dk](mailto:senior-motion@outlook.dk)

## Bliv medlem af foreningen

Det koster 100 kr. at blive medlem af foreningen.

Der betales et årligt kontingent på 450 kr., som giver adgang til alle de aktiviteter du har lyst til at deltage i – dog betales der ekstra for bowling.

Du kan tilmelde dig via vores hjemmeside **[www.senior-motion.dk](http://www.senior-motion.dk)**, eller ved at møde op til en aktivitet.

## Socialt samvær

Foreningen tilbyder skovtur og julefrokost for alle medlemmer.

De enkelte aktiviteter har også deres egne sociale arrangementer, som de selv planlægger og afholder.





## GYMNASTIK - SPIL - SOCIALT SAMVÆR

### Tid og sted:

Torsdag	09.00-09.30	Gymnastik, opvarmning for alle
	09.30-10.00	Gymnastik liggende/stolegymnastik
	10.00-11.00	Spil
	11.00-11.30	Socialt samvær

Arena Næstved, Hal 2 og Foyeren, Ved Stadion 11

### GYMNASTIK

Her mødes flere hundrede mænd og kvinder til gymnastik, der er tilpasset aldersgruppen og under kyndig vejledning af foreningens instruktører. Timen er opdelt med 30 minutters stående øvelser og 30 minutters liggende øvelser. Du skal selv medbringe måtte til gulvøvelserne. Har du det svært med liggende øvelser, er der stolegymnastik i Foyeren.

### SPIL

Du har mulighed for at deltage i en række spil efter gymnastikken: boccia, badminton, keglespil, floorball, tæppecurling, vikingespil og softtennis.

### SOCIALT SAMVÆR

Efter gymnastik og spil kan du hygge dig med medbragt kaffe og måske en lille sang.

**Kontakt:** Karen Olander, telefon: 2684 5123  
Finn Keld Hansen, telefon: 4017 4073

## SKÅNEGymnastik (Max. 20 pr. hold – Tilmelding nødvendig)

Gymnastik for mænd og kvinder. Der lægges vægt på opstramning af alle muskelgrupper og der tages hensyn til evt. skader på din krop. Træningen foregår både stående og liggende. Du skal selv medbringe måtte.

### Tid og sted:

Mandag 09.00-10.15 og 10.30-11.30

Tirsdag 10.00-11.00

Næstved Bokseklub, Kanalvej 22

**Kontakt:** Jannie Lydiker, telefon: 2673 6530



## YOGA (Max. 15 pr. hold – Tilmelding nødvendig)

Blid og hensyntagende yoga som alle kan være med til. Målet for træningen er at styrke balancen, smidigheden, blodcirkulationen og velværet i kroppen. Medbring selv måtte, pude og tæppe.

### Tid og sted:

Onsdag 09.30-10.45 og 11.15-12.30

Første gang den 9/9-2020

Næstved Bokseklub, Kanalvej 22

**Kontakt:** Susanne Koefoed, telefon: 6062 5609



## SVØMNING OG VANDGYMNASIK

God motion for mænd og kvinder. Bevægelse i vand skåner muskler og led og giver god kondition. Der er ingen svømmeundervisning, men Næstved Senior Motions egne livreddere holder opsyn. Der er instruktør til vandgymnastik.

### Tid og sted:

Mandag Svømning: Hold 1: 10.00-11.00

Hold 2: 11.00-12.00

Fredag Svømning: Hold 1: 11.00-11.45

Hold 2: 11.45-12.30

Vandgymnastik: 12.30-13.00

Næstved Svømmehal, Nygårdsvej 100

**Kontakt:** Anne Broch Jensen,  
telefon: 5573 2388 / 2386 5390







## BORDTENNIS

For dig der vil holde fysikken og hjernen i form, forbedre balancen og reaktionsevnen, mens du har det sjovt.

### Tid og sted:

Tirsdag 09.30-12.30 og torsdag 10.00-11.00

Arena Næstved, Bane 5, Ved Stadion 11

### Kontakt:

Finn Keld Hansen, telefon: 4017 4073

## BOWLING

Du kan spille bowling, hvor der spilles med tre spillere på hver bane.

Du behøver ikke have en makker med. Sko kan lejes.

Ved en ugentlig spilletime er der pt.

en egenbetaling på 60 kr. om måneden,

og ved to ugentlige spilletimer 120 kr.

om måneden.

### Tid og sted:

Onsdag 09.00-10.00 og 10.00-11.00

Bowl'n'Fun, Erantisvej 38

**Kontakt:** Signe Lund Nielsen,  
telefon: 5544 5147



## SQUARE DANCE & LINE DANCE

At danse er god motion til glad musik under vejledning af foreningens instruktør. Alle kan deltage. Der kræves ingen partner.

### Tid og sted:

Tirsdag 09.30-10.30 Square dance  
10.30-11.30 Line dance  
Første gang den 8/9-2020

Arena Næstved, Bane 4, Ved Stadion 11

**Kontakt:** Carrie Cederby, telefon: 4062 2386



## QI GONG OG TAI CHI (QI GONG fortsætter ude om sommeren)

Gamle kinesiske træningsformer, enkle og stille metoder til at forbedre energien i kroppen, styrke immunforsvaret, skærpe opmærksomheden og give glæde. Alle kan deltage.

### Tid og sted:

VINTER:

Tirsdag 11.30-12.30 Qi Gong  
12.30-13.00 Tai Chi  
Første gang den 8/9-2020

Arena Næstved, Bane 4, Ved Stadion 11

SOMMER:

Tirsdag 10.00-11.00 Qi Gong  
Nygårdsvej 100, bag Næstved Svømmehal

**Kontakt:** Aase Schjøtz-Christensen,  
telefon: 5353 3948





For dig der kan lide udelivet og sætter pris på at være sammen med andre omkring spil.

## KROKET OG KROLF

KROKET er et makkerspil, som spilles på opmålte baner. KROLF spilles på 12-huls bane, og er en mellemting mellem golf og krocket.

### Tid og sted:

Tirsdag og torsdag 09.00-12.00

Banerne bag Næstved Svømmehal, Nygårdsvej 100

**Kontakt: Krocket:** Preben Madsen, tlf.: 2369 1717

**Krolf:** Lena Carlsen, tlf.: 4183 1495



## PETANQUE OG VIKINGESPIL

Spilles på grusbaner.

### Tid og sted:

Torsdag 10.00-11.30

Grusbanerne ved NIFs klubhus

Rolighedsvej 20.

**Kontakt:** Jørn Vahlkvist, telefon: 2837 1093



## STAVGANG - hele året

For dig der gerne vil ud og nyde naturen året rundt. Vi tilbyder ture i forskellige tempi og længder for både begyndere og øvede. Der er instruktører til at hjælpe dig i gang.

### Tid og sted:

Mandag, onsdag og fredag 10.00-11.30

Vi mødes i Rådmandsengen i Næstved ved ambulanceindkørslen til sygehuset.

**Kontakt:** Irene Arvidsen, telefon: 2066 1679

Mogens Irgens, telefon: 2883 8444





## CYKLING

Har du lyst til at se din omegn i hyggeligt selskab med andre cyklister.

Du kan vælge mellem tre cykelhold. Holdene kører i forskellige tempi. Der køres ca. 12, 14 eller 17 km i timen. Turlængden varierer fra gang til gang.

Instruktørerne udleverer plan over sæsonens cykelture og mødesteder.

Der køres selvfølgelig med cykelhjem og efter gældende færdselsregler.

### Tid og sted:

Tirsdag 10.00

Ved sæsonstart i foråret mødes vi ved Platantræet i Rådmandshaven i Næstved.

### Kontakt:

Kirsten Vahlkvist,  
telefon: 2876 7292

Signe Pedersen,  
telefon: 2043 0243



*Mødested ved sæsonstart:  
Ved Platanen i Rådmandshaven*



*... og cykler ud i det blå.*

## NÆSTVED SENIOR MOTION

**Har du spørgsmål til de enkelte aktiviteter,** så kontakt den person, der er nævnt under aktiviteten.

*Forbehold for eventuelle ændringer i årets løb.*