

SEPTEMBER 2023 - SEPTEMBER 2024



**Næstved
Senior Motion**

MOTION, SPIL OG SAMVÆR

www.senior-motion.dk

NÆSTVED SENIOR MOTION 2023/2024

VINTERSÆSON 1. september - 30. april (ændringer kan forekomme)

SOMMERSÆSON 1. maj - 31. august (ændringer kan forekomme)

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**

Formand Bent Christensen

Telefon 5057 1942, email: senior-motion@outlook.dk

Bliv medlem af foreningen

Det koster 100 kr. at blive medlem af foreningen.

Der betales pt et årligt kontingent på 400 kr., som giver adgang til alle de aktiviteter du har lyst til at deltage i.

Du kan tilmelde dig via vores hjemmeside **www.senior-motion.dk**, eller ved at møde op til en aktivitet.

Socialt samvær

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



GYMNASTIK, SPIL, MUSIK OG SOCIALT SAMVÆR

Tid og sted:

Torsdag	09.00-09.30	Gymnastik, opvarmning for alle (Hal 2)
	09.30-10.00	Gymnastik liggende (Hal 2)
	09.30-10.00	Stolegymnastik (Hal 1)
	10.00-11.00	Spil (Hal 2)
	10.00-10.45	Musik og bevægelse (Hal 1)
	11.00-11.30	Socialt samvær (Hal 2)

Arena Næstved, Hal 2 og Hal 1, 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 Hal 1.

SPIL

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

MUSIK OG BEVÆGELSE

Har du lyst til at bevæge dig til musik, måske foretage et enkelt dansetrin eller to, så er Musik og bevægelse noget for dig. Vi bevæger os til musik fra forskellige årtier, får måske sved på panden, men får helt sikkert bevæget hele kroppen og får smil på læben. Vi ses til glad motion.

SOCIALT SAMVÆR

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

Kontakt:

Lisbeth Schomann, telefon: 2072 6205
Erik Hesselbjerg, telefon: 5331 6414



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: Ingvar Nielsson, telefon: 2533 8864



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 13/9-2023

Næstved Bokseklub, Kanalvej 22

Kontakt: Susanne Koefoed, telefon: 6062 5609



SVØMNING OG VANDGYMNASTIK

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: 2386 5390





BORDTENNIS

Hold fysikken og hjernen i form, forbedre balancen og reaktionsevnen, mens du har det sjovt. Også godt for Parkinson-ramte.

Tid og sted:

Tirsdag 09.30-12.00

Torsdag 10.00-12.00

Arena Næstved, Bane 5, Ved Stadion 11

Kontakt: Finn Keld Hansen,
telefon: 4017 4073



INDENDØRS CYKLING

Alle kan være med og alle får hjælp og vejledning til indstilling af cyklen. Der er mulighed for at låne cykelsko samt mulighed for omklædning og bad. Træningen er enkel, intensiv, fedtforbrændende og foregår til musik, som er med til at bevare motivationen. Kom og vær med til en god gang motion og godt socialt samvær.

Der er plads til 40 deltagere.

Der er ingen tilmelding.

Der er ingen ekstra betaling.

Tid og sted:

Fredag 10.29-11.30

Happy2Fitness, Marskvej 17

Kontakt: Kaj Teddy Rahbek,
telefon: 2237 0693



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

Det er bevægelser i langsomt tempo og stille koncentration. Dine muskler styrkes, leddenes smidighed forbedres, bedre balance. Bevægelserne giver dig en følelse af energi i kroppen og ro i hovedet. Kræver ingen forudsætninger.

Tid og sted (Onsdag):

08.45-09.40 For alle

09.50-10.45 For øvede med lyst til mere dybde

Max. 20-25 deltagere. Tilmelding nødvendig



Første gang den 13/9 2023 trænes udendørs på Nygårdsvej 100, banerne ved Næstved Svømmehal – med mindre det regner. Derefter i Arena Næstved, Hal 1, Ved Stadion 11.

Kontakt:

Aase Schjøtz-Christensen, telefon: 5353 3948



Fællessang

I sæson 2023/2024 tilbyder Næstved Senior Motion fællessang to gange før jul, 11/10 og 6/12 og to gange i foråret (datoerne bliver meldt ud senere).

Fællessangen foregår på Frivilligcenter Næstved, onsdage kl. 14-16.

Der kommer flere informationer, når tidspunktet nærmer sig.

Kontakt:

Vibeke Vesterkær, telefon: 2212 5780

Søren Toldam, telefon: 2991 4518



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 kroket.

Tid og sted:

Tirsdag og torsdag 09.00-12.00

Banerne bag Næstved Svømmehal, Nygårdsvej 100

Kontakt: Kroket: 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



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. Cykelhjelm er påkrævet og der køres 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



STAVGANG/GÅTURE

Vi tilbyder ture i forskellige tempi og længder for både begyndere og øvede. Der er instruktører til at hjælpe med stavgang.

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



GÅ-GYMNASTIK

Vi går ture i Næstved og omegn. Undervejs laver vi forskellige øvelser og synger en sang, så kroppen røres på anden vis.

Tid og sted: Tirsdag 09.30

Max. 18 deltagere.

Startsted varierer og udmeldes uge for uge.

Vi går 5-7 km.

Kontakt: Jannie Lydiker,
telefon: 2673 6530



NÆSTVED SENIOR MOTION

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

Fotos

Vi forbeholder os ret til at benytte fotos fra vores forskellige aktiviteter. Såfremt man ikke ønsker at være med, så kontakt venligst fotografen.

Forbehold for eventuelle ændringer i årets løb.