

SÆSONPROGRAM 2024-2025



2004-2024

20 ÅRS JUBILÆUM



**Næstved
Senior Motion**

MOTION, SPIL OG SAMVÆR

www.senior-motion.dk

NÆSTVED SENIOR MOTION 2024/2025

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

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

Bliv medlem af foreningen

Det koster 100 kr. at blive medlem af foreningen.

Der betales et årligt kontingent på 400 kr. Fra 1/1-2025 er det årlige kontingent på kr. 450. Kontingentet følger kalenderåret, så uanset hvornår på året du melder dig ind, er kontingentet det samme.

Det årlige kontingent giver adgang til alle de aktiviteter du har lyst til at deltage i. Der er dog enkelte aktiviteter med begrænset antal deltagere.

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) – første gang 3/10
	11.00 - 11.30	Socialt samvær (Hal 2)

Arena Næstved, Hal 2 og Hal 1, Ved Stadion 11

GYMNASTIK

Her mødes flere hundrede kvinder og mænd 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,
tlf. 2072 6205
Erik Hesselbjerg,
tlf. 5331 6414



SKÅNEGymnastik (Begrænset antal pr. hold – Tilmelding nødvendig)

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

Tid og sted:

Mandag 09.00 - 10.15

Kontakt Pia Elin,
tlf. 2730 0535

Mandag 10.30 - 11.30

Kontakt Ingvar Nielsson,
tlf. 2533 8864

Tirsdag 09.00 - 10.00

Kontakt Kirsten Christiansen,
tlf. 2855 8107



Arena Næstved, Klubhuset (over Hal 1), Ved Stadion 11

YOGA (Begrænset antal 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. Det er muligt at blive optaget på venteliste.

Tid og sted:

Onsdag 09.30 - 10.45 og 11.15 - 12.30

Arena Næstved, Klubhuset (over Hal 1), Ved Stadion 11

Kontakt: Susanne Koefoed, tlf. 6062 5609



SVØMNING OG VANDGYMNASTIK

God motion for alle. 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. Der åbner ny svømmehal i Næstved Kommune primo 2025, og det forventes, at vi får de samme tider i den nye svømmehal.

Tid og sted:

Mandag	Svømning:	Hold 1: 10.00 - 11.00 Hold 2: 11.00 - 12.00
Fredag	Svømning:	Hold 1: 11.10 - 11.55 Hold 2: 11.55 - 12.40
	Vandgymnastik:	12.40-13.10
	Næstved Svømmehal,	Nygårdsvej 100

Kontakt: Anne Broch Jensen, tlf. 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 09.30 - 12.00

Arena Næstved, Bane 5,
Ved Stadion 11

Kontakt: Finn Keld Hansen,
tlf. 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,
tlf. 2237 0693



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, Arena Næstved, Hal 1, Ved Stadion 11

Kontakt: Pia Elin, tlf. 2730 0535

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

Bevægelser i langsomt tempo, stille koncentration og med en god vejrtrækning. Krop og sind påvirkes.

Formål: At give en følelse af energi, velvære og vedligeholde og forbedre kroppens funktioner – led, muskler, balance og kredsløb. Citat fra en deltager: *"Energi i kroppen, ro i hovedet og et bedre humør"*

QI GONG: Ved gentagne bevægelser tilgodeses bestemte dele af kroppen og sindet. Kan bruges som daglig motion.

TAI CHI: Ved bevægelser i flow med balance, styrke og kontrol. Gi'r sin egen fornemmelse af energi



Tid og sted (Mandag):

09.00 - 10.00 Kom i gang med Qi Gong
Arena Næstved, Hal 1, Ved Stadion 11.
Første gang den 9/9-2024

Kontakt: Inge W. Mortensen, tlf. 2722 1770

Tid og sted (Onsdag):

08.45 - 09.45 Qi Gong (har prøvet det før)
09.50 - 10.50 Qi Gong og Tai Chi (**lyst til begge dele – tilmelding nødvendig**)
Arena Næstved, Hal 1, Ved Stadion 11
Første gang den 11/9-2024

Kontakt: Aase Schjøtz-Christensen, tlf. 5353 3948

Padel Tennis

Padel er den perfekte måde at få motion på. Der spiller fire på en padel tennisbane ad gangen, og derfor er padel et spil med masser af aktivt og socialt samvær.

Sporten er langt mere skånsom for muskler og led end f.eks. håndbold, badminton, løb og fodbold, så selv om du f.eks. døjler med dårligt knæ eller ledsmerter, har du mulighed for at spille padel.

Padel kan spilles af alle, og det er mindre fysisk krævende end mange andre sportsgrene – men du får stadig sved på panden.

Tid og Sted:

Onsdag 09.00 - 11.00
Match Padel Næstved, Maglemølle 96 G

Kontakt: Tove Møller Nielsen, tlf. 5099 3680



Herr-lig Fitness for mænd!

Mange mænd, der har gennemgået en længere sygdomsperiode, mærker at de mister deres muskelstyrke. Dette hold kan hjælpe dig med at træne, og vedligeholde din fysik.

Motion sammen med ligesindede er sjov, styrker muskler og led, træner bækkenbunden og er motiverende for krop og sind.

Tid og Sted:

Mandag 10.30 - 11.30 (første gang 9/9 - 2024)
Sport og Fitness, Rolighedsvej 20

Kontakt: Inge W. Mortensen, tlf. 2722 1770
Tilmelding nødvendig, da der er begrænset antal pladser.

Fællessang

I sæson 2024/2025 tilbyder Næstved Senior Motion fællessang to gange før jul – 9/10 og 11/12, og to gange i foråret (datoerne bliver meldt ud senere).

Tid og Sted:

Onsdag 14.00 - 16.00
Frivilligcenter Næstved, Farimagvej 16

Kontakt: Vibeke Vesterkær, tlf. 2212 5780
Søren Toldam, tlf. 2991 4518

Tilmelding nødvendig, da der er begrænset antal plads i lokalet.



Dansecafé

Dansecafé er for alle os der elsker at danse. Kom og vær med til et par hyggelige timer, nyd en kop kaffe/the, et glas vin, en øl eller vand i samvær med alle os andre der også elsker at danse. Der vil ikke være undervisning, men dansegulvet er klar til single dans, pardans, gruppedans – ja, det er faktisk kun fantasien der sætter grænser. Der bliver spillet musik fra forskellige årtier, fra flere genre, så mon ikke der bliver spillet noget, der kan få dig ud på dansegulvet. Du behøver ikke at have modtaget danseundervisning. Du skal bare være glad for at danse. 2 gange i løbet af sæsonen afholdes Dansecafé.

Tid og Sted: Fredag 11/10-2024, kl. 14 - 17
Fredag den 14/2-2025, kl. 14 - 17
Klublokalet (over Hal 1), Arena Næstved, Ved Stadion 11

Forplejning: Kaffe/The, kolde drikke, vin og chips

Kontakt: Pia Elin, tlf. 2730 0535

Tilmelding nødvendig, da der er begrænset antal plads i lokalet.



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, tlf. 2837 1093



CYKLING

Har du lyst til at se din omegn i hyggeligt selskab med andre cyklister. Du kan vælge mellem fire cykelhold, som kører i forskellige tempi, og 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,

tlf. 2876 7292

Signe Pedersen,

tlf. 2043 0243





Padel Tennis

Padel er den perfekte måde at få motion på. Der spiller fire på en bane ad gangen, og derfor er padel et spil med masser af aktivt og socialt samvær. Padel kan spilles af alle, og det er mindre fysiks krævende end mange andre sportsgrene – men du får stadig sved på panden.

På banerne er alt grej som skal bruges til spillet



Tid og Sted:

Onsdag 09.00 - 12.00

Næstved Tennis Klub, Nygåardsvej 102

Kontakt: Tove Møller Nielsen, tlf. 5099 3680

Poul Mortensen, tlf. 4116 9852

Finn Keld Hansen, tlf. 4017 4073

Jolle Sejlads

Du har mulighed for at komme ud at sejle med megin-joller. Alle kan deltage.

De eneste krav er, at man har lyst til at sejle med sejl, og at man kan svømme.

Vi sejler i joller som tilhører Næstved Sejlskole. På sejlskolens hjemmeside kan man få et indtryk af sejladsen: www.sejlskolennaestved.dk

Vi sejler om onsdagen i august og september 2024, og igen om onsdagen i april, maj og juni måned 2025. Datoer meldes ud senere.

De første gange vil der blive instrueret og orienteret om sikkerhed.

Der kan højst deltage 15 personer. Tilmelding nødvendig.

Tid og sted:

Onsdag 15.00 - 19.00

Sejlskolen, Kanalvej 69, Næstved.

Sejladsen foregår på fjorden.

Blæser det meget aflyses sejladsen.

Kontakt: Christian Jørgensen,

tlf. 2673 3446.

Send en sms til Christian,

hvorefter du vil blive kontaktet.



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,
tlf. 2066 1679

Mogens Irgens,
tlf. 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

Startsted varierer, og udmeldes uge for uge på Facebook under Næstved Senior Motions Venner – og kun der. Check en time før aftalt tid for eventuelle ændringer eller aflysning på grund af vejret. Vi går 5-7 km.

Kontakt: Jannie Lydiker,
tlf. 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.