

SÆSONPROGRAM 2025-2026



MOTION, SPIL OG SAMVÆR
www.senior-motion.dk



NÆSTVED SENIOR MOTION 2025/2026

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 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 - 10.15	Stolegymnastik (Hal 1)
	10.00 - 11.00	Spil (Hal 2)
	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.

SOCIALT SAMVÆR

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

Kontakt:

Lisbeth Schomann, tlf. 2072 6205
Bent Christensen, tlf. 5057 1942



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 09.45 - 10.45
Kontakt Inge W. Mortensen,
tlf. 2722 1770
- Mandag 11.00 - 12.15
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



Pilates (Begrænset antal - Tilmelding nødvendig)

- Lære at bruge kroppen som den er bygget
- Give kroppen indre styrke, stabilitet og mobilitet
- Der arbejdes med langsomme øvelser, hvor åndedrættet er vigtigt

Tid og sted:

Torsdag 10.15 - 11.30

Arena Næstved,
Klubhuset (over Hal 1)

Kontakt: Jannie Lydiker,
tlf. 2673 6530

**PS! Du skal selv medbringe
måtte, pude og tæppe.**



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.

Tid og sted:

Mandag	Svømning:	Hold 1: 10.00 - 11.00
		Hold 2: 11.00 - 12.00
Fredag	Svømning:	Hold 1: 11.15 - 12.00
		Hold 2: 12.00 - 12.45
	Vandgymnastik:	12.45-13.15



Næstved Svømmehal, Vandets Kvarter 1

Kontakt: Anne Broch Jensen, tlf. 2386 5390
Henrik Sponholtz, tlf. 6146 5710

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



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

QI GONG – betyder at arbejde med ens fysiske og mentale energi, altså ens livsenergi. Begge dele er bevægelser i langsomt tempo, stille koncentration, og med en god vejrtrækning.

Deltager citat: 'Energi i kroppen, ro i hovedet – og et bedre humør.'

Qi gong udspringer af gamle kinesiske helseøvelser, som i dag bruges og udvikles i kinesisk medicin. Qi gong anvendes både forebyggende styrkende og helbredende.

TAI CHI: - er bevægelser i flow med vægt på balance, styrke, kontrol. Giver sin egen fornemmelse af styrke.

Tid og sted (Mandag):

08.30 - 09.30 Kom i gang med Qi Gong
Arena Næstved, Hal 1, Ved Stadion 11.
Første gang den 8/9-2025

Kontakt: Inge W. Mortensen, tlf. 2722 1770

Tid og sted (Onsdag):

08.45 - 09.45 Qi Gong for øvede
09.50 - 10.50 Qi Gong og Tai Chi (**tilmelding nødvendig**)
Arena Næstved, Hal 1, Ved Stadion 11
Første gang den 10/9-2025

Kontakt: Aase Schjøtz-Christensen, tlf. 5353 3948

NB! Hvis vejret er godt, trænes 1. gang ude. Adresse: Grus P-pladsen, Rolighedsvej - langs vejen. Tjek hjemmesiden www.senior-motion.dk

NB! NB! Hvis du er ny eller let øvet, så kom på mandagsholdet.



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



Seniordans

Seniordans er en herlig danseform, hvor vi danser mange forskellige danse til rytmisk musik. Dansene bliver gennemgået og ledet af en erfaren danseleder, så man skal ikke selv "kunne" dansene.

Alle danser med alle, vi danser rød og blå, så man er velkommen uden dansepartner. Og alle er velkomne, man behøver ikke "at være god til at danse".

Vi har et fornøjeligt samvær med en god kaffepause – og det kan hende man bliver en anelse forpustet. Medbring derfor din vandflaske og kaffe på termokanden og en kop.

Vær iført behageligt tøj og lette sko. Der er plads til at du eventuelt kan skifte.

Du er velkommen til at komme og prøve at danse med en gang eller to inden du endeligt beslutter dig.

Tid og sted: Kobberbakkeskolen,
Cafeen, Multicenter Syd,
Parkvej 109

Mandag 14.00 - 16.00

Kontakt: Anne Vinter, tlf. 6083 4944



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. Der er ingen ekstra betaling.

Tid og sted:

Onsdag 09.00 - 11.00
Match Padel Næstved, Maglemølle 96 G

Kontakt: Tove Møller Nielsen, tlf. 5099 3680



Dart

Et spil hvor der er plads til alle, så uanset om du aldrig har spillet før, eller er ambitiøs spiller, er du velkommen. Du har mulighed for at låne pile og finde ud af om Dart er noget for dig. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Michael Keese.

Tid og sted:

Mandag 10.00 - 13.00
Præstøvej 120B (på toppen af Åsen)

Kontakt: Michael Keese, tlf. 2083 2023





KROKET OG KROLF

Krokret 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 den gamle svømmehal,
Nygårdsvej 100

Kontakt: Krokret: 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

Bag sportshallen, Kopperbakkeskolen, Parkvej 109.

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:

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. Der er ingen ekstra betaling. På banerne er alt grej som skal bruges til spillet

Tid og Sted:

Onsdag 08.30 - 12.30

Næstved Tennis Klub, Nygårdsvej 102

Kontakt: Tove Møller Nielsen,
tlf. 5099 3680



I løbet af sæsonen vil der blive udbudt:

Fællessang og Jollesejlad

Dag, tid og sted vil blive udsendt på mail, og desuden lagt på foreningens hjemmeside www.senior-motion.dk

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: Signe Pedersen,
tlf. 2043 0243

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.