

Vinteraktiviteter

Svømning

Er en god aktivitet at dyrke som senior. Den skåner eddene og er godt for konditionen. Det er dejligt at svømme sammen med andre. Under kyndig opsyn af vore egne livreddere
Mandag kl. 11-12 efter jul 12-13



Vandgymnastik

Bevægelse og motion i vand skåner muskler og led. Ledet af vor dygtige instruktører
Fredag kl. 11.30-13

Næstved Svømmehal, Nygårdsvej

Kontakt:

Irene Smedegaard tlf. 41364060

(forbehold for ændringer)



Sommeraktivitet

Cykling

Har du lyst at komme ud og se omegnen er det en god måde at cykle. Vi har to hold med ture af forskellig længde og hastighed. Vore dygtige instruktører har lagt ruterne
Tirsdag kl. 10

Mødested: Rådmandshaven 20 ved Platantræet

Kontakt:

Mogens Irgens, tlf 28828444



Sommeraktivitet

Kroket

Kroket er et familie-spil, der går på tværs af alder og køn. Det er et makkerspil, som spilles på nøje opmålt bane

Tirsdag kl. 17-20 og Torsdag kl. 9-12

Bag Næstved Svømmehal, Nygårdsvej 100

Kontakt:

Niels Hjorth, tlf 30133865



Sommeraktivitet

Petanque og Vikingspil

Torsdag kl 10.00-11.30

For alle på grusbanerne, Rolighedsvej 21

Kontakt: Annie Mortensen , tlf 55735769



Stavgang—hele året

Har du lyst at gå en tur i vor skønne natur. Vi kan tilbyde ture ca 2, 5 og 8 km både for begyndere og øvede. Vi har dygtige instruktører der er behjælpelige med at komme i gang

Mandag , onsdag og fredag kl. 10

Mødested: Rådmandshaven ved plænen ved ambulance-indkørsel til sygehuset.



Kontakt:

Irene Arvidsen, tlf 55 54 63 03

Pearl McGregor, tlf

Mogens Irgens, tlf 28 82 84 44

[Bliv medlem for 350kr. om året -](#)

[Samt engangsbeløb på 100kr i indmeldelse](#)

Næstved Senior Motion

www.senior-motion.dk

september 2011-september 2012



Motion, spil og samvær
for alle seniorer

Næstved Senior Motion

har et tilbud om at komme kroppens forfald i forkøbet. Der er ingen grund til at acceptere at konditionen forsvinder og musklerne sygner hen, for den fysiske ældning kan i vid udstrækning forebygges. Du bliver aldrig for gammel til at dyrke motion - undskylder du dig med, at du ikke har "tid nu", så skal du sikkert bruge tid på sygdom senere.

Husk på, at det er din krop, og den er hvad du gør den til.

www.senior-motion.dk

Formand:

Tove Andreasen 22569489

Vinteraktivitet efter gymnastikken

Forskellige spil

Det er sjovt at spille, her har du mulighed for at spille forskellige spil, Du kan vælge mellem Boccia, Badminton Bowling, Hockey, Tæppecurling, Vikingspil, Minitenis. Du kommer bare og deltager, så hjælpes vi ad. Efter spil slutter vi med social samvær hvor man nyder sin medbragte kaffe, the eller vand.

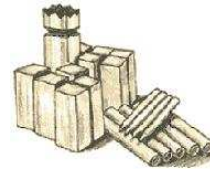
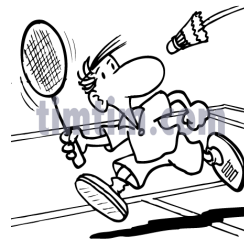
Måske synger vi også et par sange

Torsdag 10-11.30

Næstvedhallerne hal 2,

Rolighedsvej 20

Kontakt: Tove



Vinteraktivitet

Bowling

Har du lyst til at spille bowling i hyggelig atmosfære, der spilles 3 på hver bane.

Der er en ekstrabetaling på 100 kr. md.

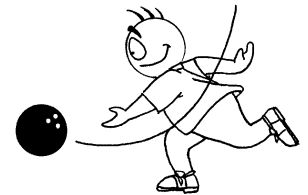
Sko kan lejes.

Onsdag 09.00-10.00

Næstved Bowlingcenter

Erantisvej 38, Næstved

Kontakt: Signe Lund Nielsen 55445147



Vinteraktiviteter

Square dance

Kom og vær med til at danse i kvadriller. Dejlig, glad musik og inspirerende og dygtig instruktør.

Alle kan deltage.

Tirsdag kl. 9.30-10.30 i

Næstved Hallerne, hal 1, Rolighedsvej 20,

Kontakt:

Irene Arvidsen 55 54 63 03



Line dance

At danse er god motion. Line dance er for alle. Det kræver ingen partner.

Dansene læres under dygtig instruktion.

Tirsdag kl 10.30-11.30 samme

Sted som ovenfor



Vinteraktivitet—fortsætter ude om sommeren

Tai-Chi og ChiGong

Denne gamle kinesiske træningsform forbedrer balancen og er særdeles godt egnet for seniorer. En meditation i bevægelse som øger energien til kroppen. Kræver ingen forkundskab.

Vinteraktivitet

Tirsdag kl. 11.30-12.30

Næstvedhallerne hal 1, Rolighedsvej 20

