



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Aktivitetscenter Annebergcentret (ABC)

- Annebergvej 6, 2. sal, 9000 Aalborg - tlf. 99 31 68 50

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Flere billardhold + turnering mellem flere centre	ABC Billard 1+2	Flere dage	Formiddag og eftermiddag		Frivillige - Kontakt Aktivitetscenter Annebergcentret
Motion & Bevægelse	ABC - salen	Mandag	09.30-10.30	20	Frivillige
Senior Yoga	ABC - salen	Mandag	10.45-12.00	25	Aktivitetspersonale
Seniordans	ABC - salen	Mandag	13.00-15.00	Intet max	Aktivitetspersonale /Frivillige
Linedance for let øvede	ABC - salen	Tirsdag	11.20-12.20		Frivillige



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Vedligeholdende træning - Målrettet luftvejs probl. (KOL, hjerte, astma o.l.)	ABC - salen	Tirsdag	12.30-13.30	20	Aktivitetspersonale
Stolemotion - Med fokus på socialt samvær	ABC - salen	Tirsdag	13.45-15.00	8	Aktivitetspersonale
Senior Yoga	ABC - salen	Onsdag	09.30-10.45	25	Aktivitetspersonale
Vandrehold - Udendørs	ABC - Hovedindgang	Onsdag	9.30-11.30		Aktivitetspersonale
Go' gl.daws gymnastik med glad musik	ABC - salen	Torsdag	10.15-11.15	20	Aktivitetspersonale



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Motion & Bevægelse	ABC - salen	Fredag	09.00-10.00	25	Frivillige
Vandrehold - Udendørs	ABC - Hovedindgang	Fredag	10.00-11.30		Frivillige
Linedance for øvede	ABC - salen	Fredag	10.30-11.30		Frivillige
Senior Yoga Åbent hold	ABC - salen	Fredag	12.00-12.15		Eget ansvar



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Aktivitetscenter Fredericiagade

- Fredericiagade 3-7, 9000 Aalborg - tlf. 99 31 69 40

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Sjov & Bevægelse	Fredericiagade	Tirsdag	10.00-11.00	12	Aktivitetspersonale
Stolegymnastik	Fredericiagade	Torsdag	10.00-11.00	18	Aktivitetspersonale

Aktivitetshuset Gundorflund-

Gundorflund 32, 9000 Aalborg - tlf. 98 12 76 00

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Selvtræning	Gundorflund - træningslokalet	Alle hverdage			Eget ansvar / aktivitetspersonale
Wii - styrke og balance	Gundorflund - cafeen	Mandag	10.00-11.30	4	Aktivitetspersonale
Petanque	Gundorflund - Udendørs sommer	Mandag	13.00-15.00	Uendelig	Frivillige



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

	Indendørs vinter				
Gymnastik for alle	Gundorflund - træningslokalet	Tirsdag	10.30-11.30	20	Aktivitetspersonale
Senior Yoga	Gundorflund - træningslokalet	Onsdag	09.30-10.30	10	Aktivitetspersonale
Senior Yoga	Gundorflund - træningslokalet	Onsdag	11.00-12.00	10	Aktivitetspersonale
Rygtræning	Gundorflund	Torsdag	9.30-10.30	5	Aktivitetspersonale
Bowling	Løvvanghallen	Fredag	14.00-15.00	90	Frivillige

Aktivitetscentret Gøl's Minde

- Stationsmestervej 1, 9200 Aalborg SV - tlf. 98 18 89 50

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Billard	Dyrskuevej 2 ved Gøl's Minde	Torsdage	Se program		Frivillige Se program for kontaktoplysninger



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Gymnastik for alle	Gøl's Minde	Mandag	10.00-11.30	20	Aktivitetspersonale
Stavgang for øvede	Gøl's Minde - udendørs	Mandag	13.30-15.30		Frivillige
Zumba	Gøl's Minde	Tirsdag	13.00-14.00	5	Aktivitetspersonale
Bowling	Løvvangs bowlingcenter	1. onsdag i mdr	09.30-11.30	9	Aktivitetspersonale
Gå-tur i området	Gøl's Minde	3. onsdag i mdr	10.00-11.30	5	Aktivitetspersonale
Stolegymnastik for alle	Gøl's Minde	Onsdag	13.00-15.00	15	Aktivitetspersonale
Seniordans	Gøl's Minde	Fredag	09.30-11.00	20-25	Aktivitetspersonale

Aktivitetscenter Kastanjegaarden

- Svinget 7, Frejlev, 9200 Aalborg SV - tlf. 98 34 32 95

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Siddegymnastik	Kastanjegaarden	Mandag	10.00-11.00	16	Aktivitetspersonale



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

	- træningslokale				
Stavgang	Kastanjegaarden - Udendørs	Mandag	09.30	Åben for alle	Aktivitetspersonale
Senior Yoga	Kastanjegaarden	Tirsdag	9.00 - 9.45	12	Aktivitetspersonale
Senior Yoga	Kastanjegaarden	Tirsdag	10.00 - 10.45	12	
Bowling	Løvvanghallen	Onsdag	10.00-11.00	90	Frivillige
Styrk din balance	Kastanjegaarden	Onsdag	10.00-10.45	10	Aktivitetspersonale
Selvtræning på motionscykel/ Løbebånd m.m	Kastanjegaarden	Onsdag	11.00 -12.00	4-5	Eget ansvar / Aktivitetspersonalet
Krolf / Petanque	Kastanjegaarden - udendørs sommer	Onsdag Mandag Torsdag	13.30-15.30 18.30 18.30	Åben for alle	Frivillige



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

		Lørdag	10.00		
Seniordans	Kastanjegaarden - Træningslokale	Onsdag i ULIGE uger	13.30-15.30	30	Aktivitetspersonale
Seniorgymnastik	Kastanjegaarden - træningslokale	Torsdag	09.30-10.30	20	Frivillige
Motion - Pulsen op	Kastanjegaarden - træningslokale	Torsdag	10.45-11.30	8	Aktivitetspersonale
Bueskydning	Frejlev Hallen	Torsdag	14.00-16.00	12	Frivillige

Aktivitet Grønnegade -

Grønnegade 29, 9240 Nibe - tlf. 25 20 04 31 / 40 62 98 98

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
---------------	-------------	------------	------------------	--------------	------------------



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Yoga	Grønnegade	Mandag	08.30-09.30	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale
Mandehold - gymnastik og hyggeligt samvær	Grønnegade	Mandag	10.00-12.00	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale
Stående gymnastik	Grønnegade	Mandag	14.00-15.00	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale
Let siddegymnastik med sang	Grønnegade	Tirsdag	Hold 1: 09.30-11.00 Hold 2: 10.30-12.00	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale
Senior yoga	Grønnegade	tirsdag	14.00-15.00	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale
Træning i motionscenter	Grønnegade	Onsdag	08.15-12.00	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

med hjælp efter henvisning					
Top og krop, Hold for psykisk sårbare	Grønnegade	Onsdag	13.30-15.30	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale
Gymnastik stående - KOL, hjerte	Grønnegade	Torsdag	På gulv: 09.30-11.00 Stående: 10.30-12.00	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale
Gymnastik let stående	Grønnegade	Torsdag	13.30-15.30	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale
Træning i motionscenter med hjælp efter henvisning	Grønnegade	Fredag	08.15-12.00	Fast m. tilmelding	Aktivitetspersonale



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Aktivitetscenter Omegavej - Omegavej 64, 9000 Aalborg - tlf. 98 10 93 11

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Motion for mobile	Omegavej - salen	Onsdag	12.30-13.30	16	Aktivitetspersonale
"Selvtræning" på cykel + små rekvisitter	Omegavej - stuen	Fredag	10.00-11.30	2-4	Eget ansvar / aktivitetspersonale

Aktivitetscenter Skipper Klement

- Runddyssen 289A, 9230 Svenstrup - tlf. 99 31 32 22

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Gymnastik - siddende og stående	Skipper Klement	Mandag	10.30-11.30	12	Aktivitetspersonale
Gymnastik stående	Skipper Klement	Tirsdag	09.15-10.15	12	Aktivitetspersonale
Gymnastik stående	Skipper Klement	Tirsdag	10.30-11.30	12	Aktivitetspersonale



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Senior Yoga	Skipper Klement	Mandag	09.15-10.15	15	Aktivitetspersonale
Senior Yoga	Skipper Klement	Onsdag	09.15-10.15	15	Aktivitetspersonale
Senior Yoga	Skipper Klement	Onsdag	10.30-11.30	15	Aktivitetspersonale
Træning i maskiner med personale	Skipper Klement	Man, tirs + tors, fred	09.00-11.30		Aktivitetspersonale
Træning i maskiner med personale	Skipper Klement	Onsdag	09.15-11.30		Aktivitetspersonale
Selvtræning med selvbetjening	Skipper Klement	Mandag - torsdag	08.00-09.00 + 16.00-21.00		Eget ansvar
Selvtræning med selvbetjening	Skipper Klement	Fredag	08.00-09.00 + 13.00-21.00		Eget ansvar
Selvtræning med selvbetjening	Skipper Klement	Weekend	08.00-21.00		Eget ansvar



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

Aktivitetscenter Thulebakken - Thulebakken 6, 9000 Aalborg - tlf. 99 31 53 39

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Senior Yoga - mest siddende + enkelte stående øvelser	Thulebakken - Træningslokale	Mandag	10.00-11.00	12	Aktivitetspersonale
Træning for mænd	Thulebakken - Træningslokale	Torsdag	11.00-12.00	12	Aktivitetspersonale
Træning for styrke, balance, stående, liggende, stor	Thulebakken - Træningslokale	Tirsdag	10.00-11.00	8	Aktivitetspersonale



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

pilatesbold					
Træn dig glad - siddende og stående øvelser	Thulebakken - Trænings- lokale	Tirsdag	12.30-13.30	10	Aktivitetspersonale
Sjov og bevægelse	Thulebakken - Trænings- lokale	Mandag Onsdag	13.30-14.30 10.00-11.00	12	Aktivitetspersonale
Træning for styrke, balance, stående, liggende, stor pilatesbold	Thulebakken - Trænings- lokale	Torsdag	10.00-11.00	8	Aktivitetspersonale

Aktivitetscenter Vestergården

- Annebergvej 73, 9000 Aalborg - tlf. 99 31 69 01



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Åbent hold	Træningslokale - 1. sal	Mandag	10.00-11.00	Åben for alle	Aktivitetspersonale

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Holdtræning - støtte og vejledning i brug af maskiner ved personale	Træningslokale - 1. sal	Tirsdag	13.30-15.15	Kun for tilmeldte	Aktivitetspersonale Tlf. 2520 0431
Holdtræning - fælles gymnastik og træning i maskiner ved	Træningslokale - 1. sal	Torsdag	10.00- 15.00	Kun for tilmeldte	Aktivitetspersonale Tlf. hverdage kl. 8.30-9.30: Tlf. 99 31 69 00



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

personale					
Holdtræning - støtte og vejledning i brug af maskiner ved personale	Træningslokale - 1. sal	Fredag	10.00-11.00	Åben for alle	Aktivitetspersonale Tlf. 99 31 69 00
Selvtræning i åbningstiden kl. 8-16 for dig, der er fortrolig med maskinerne	Træningslokale - 1. sal	Mandag	08.00-10.00 + 15.00-16.00		Eget ansvar
Selvtræning i	Træningslokale	Tirsdag	08.00-10.00		Eget ansvar



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

åbningstiden kl. 8-16 for dig, der er fortrolig med maskinerne	- 1. sal		+ 15.00-16.00		
Selvtræning i åbningstiden kl. 8-16 for dig, der er fortrolig med maskinerne	Træningslokale - 1. sal	Onsdag	08.00-12.30 + 15.00-16.00		Eget ansvar
Selvtræning i åbningstiden kl. 8-16 for dig, der er fortrolig med maskinerne	Træningslokale - 1. sal	Torsdag	08.00-10.00 + 15.00-16.00		Eget ansvar
Selvtræning i	Træningslokale	Fredag	08.00-10.00		Eget ansvar



Motion for alle seniorer i Vest.

Oversigt over motionstilbud i aktivitetscentrenes regi. Disse tilbud henvender sig til folk, der ikke er i stand til at deltage i diverse foreningstilbud.

Før deltagelse skal man henvende sig til aktivitetscentret.

åbningstiden kl. 8-16 for dig, der er fortrolig med maskinerne	- 1. sal		+ 12.00-16.00		
---	-----------------	--	--------------------------	--	--

FALDSKOLE

- Sofiendalsvej 97, 9000 Aalborg

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Faldskole - Henvisning fra træningsenhed/ visitation	Sofiendalsvej Nr. 97	Mandag og torsdag	13.00-14.30 13.00-14.45	Visitation	Aktivitetspersonale + Fysioterapeut