



Motion for alle seniorer i Aktivitetsområde Øst

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

Aktivitetshuset Sjællandsgade.

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Motion		Tirsdag	kl. 09.00-10.00	30	Frivillig Birthe
Motion		Tirsdag	kl. 10.00-11.00	30	Frivillig Inger
Linedance		Torsdage	kl. 09.30-10.30	21	Frivillig Anne-Grete
Linedance		Torsdage	kl. 10.30-11.30	21	Frivillig
Seniordans		Onsdag	kl. 09.30 -11.15		Frivillig



AALBORG
KOMMUNE

Senior Yoga		Fredag	10.00-10.45 11.00-11.45	12-15	Irene R
Motion Chi Gong		Tirsdag	Kl. 14.10-15.10	5-10	Frivillig
Selvtræning		Alle hverdage	Kl. 08.30-09.30	10	

Aktiv Centret Grønlands Torv

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Motion til blandet musik		Mandag	kl. 08.30-09.45		Frivillig
Motion Siddende		Mandag	kl. 11.15- 11.45	15-20	Gitte/Roald
Motion for Damer	Lille Trænings rum	Mandag	kl. 14.00-14.45	7-10	Frivillig
Motion		Tirsdag	kl. 08.45-09.30		Benny
Motion		Tirsdag	kl. 11.30-12.30		Frivillig
Motion KOL	Lille Trænings rum	Mandag	kl. 10.30	7-10	Frivillig



Motion KOL	Lille Trænings rum	Torsdag	kl. 10.30	7-10	Frivillig
Motion til blandet musik		Onsdag	Kl. 08.30-09.15	7-10	Frivillig
Motion til blandet musik, Damer	Lille Trænings rum	Onsdag	Kl. 14.00-14.45	7-10	frivillig
Motion		Fredag	Kl. 08.45-09.30	20	Benny
Stavgang		Tirsdag	Kl. 10.11.30		Frivillig
Stavgang		Torsdag	Kl. 10-11.30		Frivillig
Stavgang		Fredag	kl. 10.00-11.30		
Zumba	Lille Trænings rum	Mandag og onsdag	9.30 – 10.30	7-10	Frivillig



Selv træning uden instruktør		Mandag og onsdag	Kl. 07.00-09.30 kl. 12- 15.45		
		Tirsdag	Kl. 07.00-08.45 14.30- 15.45 08.00-09.30		
		Torsdag	14.30-15.45		
		Fredag	Kl. 08.00-08.45 kl. 12.00- 15.00		

Motion	Lille	Tirsdag	Kl. 10.00-10.45	7-10	Iben Dahl
Senior Yoga	Trænings rum		kl. 11.00-11.45	7-10	
Motion	Lille	Onsdag	Kl. 11.45-12.30	7-10	Gitte Müller
Senior Yoga	Trænings rum				
Mindfulness	Lille træningsrum	Torsdag	Kl. 11.00-12.00	7-10	Tina Åbo

Fyensgade-Centret

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Motion for Herrer Hold nr.		Mandag	kl. 09.00- 10.00	20	Frivillig Anne Lise
Motion for hjertet Hold nr.		Mandag	kl. 10.30-11.30	15	Frivillig Anne Lise
Motion for Damer Hold nr.		Tirsdag	kl. 08.15-09.00	16	Frivillig Jytte Worm
Motion Siddende Hold nr.		Tirsdag	kl. 13.00-14.00	14	Jytte/Lone
Motion KOL		Tirsdag	kl. 12.00-13.00	10-15	Frivillig



Hold nr.			OBS tid		
Motion KOL Hold nr.		Onsdag	kl.12.00-13.00	15	Frivillig Preben
Motion KOL Hold nr.		Torsdag	kl. 13.15-14.00	15	Frivillig Arne
Motion KOL Hold nr.		Fredag	kl. 10.00-11.00	15	Frivillig Preben
Motion KOL Hold nr.		Fredag	kl. 11.00-12.00	15	Frivillig
Motion Damer Hold nr.		Onsdag	kl. 10.00-10.45	20	Frivillig Birthe/Bente
Motion Damer Hold nr.		Onsdag	kl. 11.00-11.45	18	Frivillig Jytte Worm



Motion musik og bevægelse Hold nr		Torsdag	kl. 09.45-10.45	20	Frivillig Alice Sørensen
Motion Siddende Hold nr.		Torsdag	kl. 11.00-11.45	15	Frivillige Ulla Nielsen
Linedance Lette øvelser		Torsdag	kl. 11.00-12.30		Frivillig Jonna Nielsen
Seniordans Hold nr		Torsdag	kl. 14.00-16.00		Frivillige
Sidde-dans Hold nr.		Mandag	kl. 13.00-14.00		Birgitte/Jytte
Stavgang Hold nr.		Onsdag	kl. 10.00-11.00		Birgitte
Stavgang, Rolig		Onsdag	kl. 12.30-13.30		Frivillig



Hold nr.					
Gåture for gangbesværede, kørestolsbrugere og friske "skubbere" Hold nr.		Tirsdag	kl. 10.00-12.00	Ca. 6	Frivillige
Nintendo-Wii Hold nr.		Mandag	Kl.10.00-11.00	4-5	Beate Frivillig
Nintendo-Wii Hold nr.		Mandag	Kl.14.00-15.00	4-5	Beate Frivillig



Visse Ladegaard

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Motion Damer/ Herrer Hold nr.		Tirsdag	kl.10.00-11.00		Frivillig
Stavgang Hold nr.		Torsdag	kl. 10.00		Frivillig
Travetur Hold nr.		onsdag	Kl. 10.00		Frivillig



Motion for alle seniorer i Aktivitetsområde Øst.

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

Aktivitetshuset Beltoften

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Stolemotion Damer	Beltoften	Tirsdag	10.00-11.00	12	Aktivitetspersonale
Stolemotion Herrer	Beltoften	Torsdag	10.00-11.00	10	Aktivitetspersonale
Friskgymnastik Damer	Beltoften	Mandag	9.00-10.00	24	Frivillige
Friskgymnastik Herrer	Beltoften	Mandag	8.00-9.00	26	Frivillige
Træning og Bevægelse	Beltoften	Mandag	10.00-11.00	22	Frivillige
Petang	Beltoften	Torsdag	10.00-12.00	12	Frivillige
Stavgang	Udendørs	Onsdag	11.00-12.00	7	Frivillige
Traveture	Udendørs	Lørdag	10.00-?	20	Frivillige



Aktivitetshuset Klarup

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Stole Frisk Gymnastik	Klarup aktivitetscenter	tirsdag	9.30-10.30	34	Frivillige
Linedans	Klarup aktivitetscenter	Mandag Lige uger	19.00-21.00	22	Frivillige
Stavgang/tempo	Med Start fra hallen	tirsdag	10.00-11.00	14	Frivillige
Stavgang	Henvendelse på aktivitetscenteret	tirsdag	10.00-11.00	5	Frivillige

Aktivitetshuset Smedegården

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Cykelture	Start aktivitetscenteret	tirsdag	13.30- Sommerhalvåret	12	Frivillig
Stolemotion	Aktivitetscenteret	Tirsdag	Kl.10.00-11.00	16	Aktivitetspersonale
Herregymnastik	Aktivitetscenteret	onsdag	Kl.9.30-10.30	22	Aktivitetspersonale
Damegymnastik	Aktivitetscenteret	torsdag	Kl.13.30-14.30	21	Aktivitetspersonale
Gymnastik	AAB Hallen	Tirsdag	Kl.12.30-15.00	18	Aktivitetspersonale
Seniordans	Aktivitetscenteret	mandag	Kl. 13.30-15.45	24	Frivillige
Gå i gang	Aktivitetscenteret	mandag	Kl.13.00-15.30	12	Frivillige/Aktivitetspersonale
Yoga	Træningsrum	Tirsdag og onsdage	Kl. 13.30- 14.45	14	Aktivitetspersonale
Skumbowling	Aktivitetscenteret	torsdag	Kl.10.00-11.00	15	Frivillige/Aktivitetspersonale
Stavgang	Start aktivitetscenteret	mandag	Kl.10.00-11.30	12	Frivillige



Stavgang	Start aktivitetscenteret	onsdag	Kl. 10.00-11.30	12	Frivillige
Træningsmaskiner	Aktivitetscenteret	Alle hverdage	Kl.9.15-12.00 Dog mandag og onsdag også kl. 13- 15	45 25	Aktivitetspersonale
Træningsmaskiner	Aktivitetscenteret	Alle hverdage	Kl. 9.00-15.00	50	Selvtræner

Aktivitetshuset Kongerslev

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Gymnastik Friske	Aktivitetscenter Kongerslev	Tirsdag	8.45-9.45	25	Aktivitetspersonale
Stolemotion	Aktivitetscenter Kongerslev	Tirsdag	10.15-11.15	15	Aktivitetspersonale
Træningsmaskiner	Aktivitetscenter Kongerslev	onsdag	9.00-11.30	15	Aktivitetspersonale
Cykelture	Aktivitetscenter Kongerslev	fredag	9.00-11.00	6	Frivillige
Træningsmaskiner	Aktivitetscenter Kongerslev	I centerets åbningstid	Alle dage	10-15	Selvtræner
Petang/ Boccia	Aktivitetscenter Kongerslev	torsdag	10.00-11-00	10	Aktivitetspersonale
Traveture også for rollatorbrugere	Aktivitetscenter Kongerslev	fredag	9.30-10.30	12	Frivillige

Aktivitetshuset Storvorde

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Gymnastik	Siddegymnastik i salen	onsdage	Kl. 10.30-11.30	35	Frivillige
Kol					Aktivitetspersonale
Træningsmaskiner	Trænings rum	Tirsdag og torsdag	Kl.9.00-14		Aktivitetspersonale
Træningsmaskiner		Alle dage	Kl. 8.00-16		Selvtræner
Gymnastik	<i>Salen</i>	Fredag	Kl. 8.45-10.00		Aktivitetspersonale
Kol					Aktivitetspersonale

Aktivitetscenter Mou

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Stolemotion	Aktivitetscenter	mandag	Kl. 10	25	Aktivitetspersonale
Gymnastik Friske	Aktivitetscenter	mandag	Kl. 8.45	15	Aktivitetspersonale
Træningsmaskiner	Aktivitetscenter	onsdag	13-16	10	Aktivitetspersonale/selvtrænere
Træningsmaskiner		Alle dage			