



Motion for alle seniorer i Nord.

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

Aktivitetscenter Fjordparken, Hals

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Motionsgymnastik	Fjordparken	Mandag	12.00-13.00	15-20 deltagere	
Selvtræning i motionsrum m/k med personale	Fjordparken	Tirsdag	09.30-10.30		
Selvtræning i motionsrum for mænd med personale	Fjordparken	Tirsdag	12.30-13.30		
KOL hold – opvarmning + selvstændig	Fjordparken	Onsdag	13.30-14.30		
Lettere gymnastik ved stol	Fjordparken	Onsdag	13.30-14.30		



Aktivitetscenter Gavlen, Tylstrup

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Gåtur med og uden stave, varierende tempo og længde	P-pladsen ved Solgården	Mandag	9.00-10.00		
Siddedans	Festsalen	Mandag	10.00-11.00		Aktivitetsmedarbejder
Gåtur med og uden rollator i langsomt tempo med efterfølgende kaffe	P-pladsen ved Solgården	Tirsdag	10.00-11.00		
Gymnastik for brugere med knogleskørhed	Festsalen	Onsdag	10.00-11.30	12-14	Aktivitetsmedarbejder
Senior yoga	Festsalen	Onsdag	13.00-14.00	9	Aktivitetsmedarbejder
Stolemotion med enkelte gulvøvelser – tilpasset niveau	Festsalen	Fredag	10.00-11.00	12-16	Aktivitetsmedarbejder



AALBORG
KOMMUNE

Aktivitetscentret Hassinghave, Vester Hassing

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Lettere gymnastik, både gulvøvelser og stol	Gandrup	Onsdag	Kl 14.00-15.00		Aktivitetsmedarbejder
Motionshold, både gulvøvelser og stol	Vester Hassing	Torsdag	Kl 10.00-11.00		Aktivitetsmedarbejder



Aktivitetsscenter Lions Parken, Nørresundby

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Fri træning	Træningslokalet	Man-fredag	Kl 08.00-09.30 og Kl 15.00-21.00		
Muskelstyrke/motion		Mandag	Kl 09.30-10.30		Aktivitetsmedarbejder
Fri træning	Træningslokalet	Mandag	Kl 10.30-11.30		Aktivitetsmedarbejder
Fri træning	Træningslokalet	Mandag	Kl 11.30-12.00		
Stolemotion		Mandag	Kl 13.10-14.00	10-11	Aktivitetsmedarbejder
Puls, styrke og afspænding på måtte		mandag	Kl 14.00-15.00	10-12	Aktivitetsmedarbejder
Stolemotion		Tirsdag	Kl 09.30-10.30	15	Aktivitetsmedarbejder
Fri træning	Træningslokalet	Tirsdag	Kl 10.30-11.00		Aktivitetsmedarbejder
Frisk med stok og rollator		Onsdag	Kl 10.30-11.30	12-15	Aktivitetsmedarbejder
Fri træning	Træningslokalet	Onsdag	Kl 10.30-11.00		Aktivitetsmedarbejder
Stolemotion		Onsdag	Kl 13.10-14.00	10-11	Aktivitetsmedarbejder

Lions Parken fortsat....



AALBORG
KOMMUNE

Senior yoga		Onsdag	Kl 14.00-15.00	6	Aktivitetsmedarbejder
Stol på balancen		Torsdag	Kl 09.30-10.30	5-6	Aktivitetsmedarbejder
Fri træning	Træningslokalet	Torsdag	Kl 10.30-11.00		Aktivitetsmedarbejder
Linedance		Torsdag	Kl 14.00-15.00		
Stol på balancen		Fredag	Kl 09.30-10.30	15	Aktivitetsmedarbejder
Fri træning	Træningslokalet	Fredag	Kl 10.30-11.30		Aktivitetsmedarbejder

Aktivitetsscenter Liselund, Vodskov

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Dame gymnastik		Mandag	Kl 08.15-09.15		
Gåtur i Hammer Bakker – moderat tempo/afpasset længde		Mandag	Kl 09.00-10.00		Aktivitetsmedarbejder
Selvtræning med personale		Mandag	Kl 09.30-11.30		Aktivitetsmedarbejder
Balancehold		Mandag	Kl 12.45-13.15		
Herre gymnastik		Tirsdag	Kl 08.30-09.30		Aktivitetsmedarbejder
Selvtræning med personale		Tirsdag	Kl 09.30-11.30		Aktivitetsmedarbejder
Lettere gymnastik for damer med stol		Tirsdag	Kl 12.45-13.45	18	Aktivitetsmedarbejder
Herre gymnastik – både gulv og stol		Onsdag	Kl 10.00-11.00	12	Aktivitetsmedarbejder
Linedance		Onsdag	Kl 13.00-14.00		Aktivitetsmedarbejder

Liselund fortsat....



AALBORG
KOMMUNE

Dame gymnastik – inkl gulvøvelser		Torsdag	KI 09.00-10.00		Aktivitetsmedarbejder
Gåtur i Hammer Bakker		Torsdag	KI 09.00-10.00		Aktivitetsmedarbejder
Herre gymnastik – inkl gulvøvelser		Torsdag	KI 09.00-10.00		Aktivitetsmedarbejder
Musik og bevægelse – kun stolemotion med/uden dansesnor		Torsdag	KI 10.15-11.15	12	Aktivitetsmedarbejder
KOL hold		Torsdag	KI 10.15-11.00	8	Aktivitetsmedarbejder
Selvtræning med personale		Fredag	KI 09.30-11.00		Aktivitetsmedarbejder
Osteoporose hold		Fredag	KI 09.45-10.45		Aktivitetsmedarbejder

Aktivitetsscenter Solvang, Vadum

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Vedligeholdelsestræning – siddegymnastik		Mandag	Kl 10.00-11.00	12	Aktivitetsmedarbejder
Senior yoga		Mandag	Kl 13.30-14.30	15	Aktivitetsmedarbejder
Gåtur for langsomt gående – tilpasset længde		Onsdag	Kl 10.00-11.00		Aktivitetsmedarbejder
Motion – både på stol og gulvøvelser		Torsdag	Kl 10.00-11.00	14	Aktivitetsmedarbejder
Senior yoga		Torsdag	Kl 13.30-14.30	15	Aktivitetsmedarbejder
Seniordans		Torsdag	Kl 13.30-15.30	20	Aktivitetsmedarbejder

Toftegårdscentret, Sulsted

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
KOL hold for mænd		Tirsdag	Kl 10.30-11.30	10	Aktivitetsmedarbejder
Selvtræning	Motionsrummet	Tirsdag	Kl 10.30-12.00		
KOL hold for damer		Tirsdag	Kl 11.00-12.00	10	Aktivitetsmedarbejder
Balancehold – øvelser på/ved stol og ribbe	Motionsrummet	Tirsdag	kl 13.30-14.30	5	Aktivitetsmedarbejder
Senior yoga		Onsdag	Kl 10.15-11.15	18	Aktivitetsmedarbejder
KOL hold		Torsdag	Kl 10.00-11.00	10	Aktivitetsmedarbejder
Motion i maskiner	Motionsrummet	Alle dage	Kl 8.00-16.00		Dig selv – dog skal man 1. gang henvende sig til aktivitetsmedarbejder for instruktion



Vestbjerg Aktivitetscenter, Vestbjerg - BRUGERSTYRET

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Linedance		Mandag	Kl 14.00-15.00		
Stavgang		Tirsdag	Kl 10.00		

Aktivitetscenter Værestedet, Gandrup - BRUGERSTYRET

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Lettere gymnastik		Onsdag	Kl 14.00-15.00		



Hou Borgerhus, Hou - BRUGERSTYRET

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
Bowling	Hals hotel	Mandag	Kl 10.00		
Stavgang		Mandag	Kl 14.00-16.00		
Petanque	Vinterhalvåret	Mandag	Kl 14.00		
Petanque	Sommerhalvåret	Mandag	Kl 18.30		
Indoor cycling	Vinterhalvåret	Tirsdag	Kl 9.00-10.00		
Linedance	I hallen	Onsdag	Kl 18.30-20.00		
Crockett		Torsdag	Kl 13.30-16.00		
Petanque	Vinterhalvåret	Torsdag	Kl 14.00		
Petanque	Sommerhalvåret	Torsdag	Kl 19.00		
Indoor cycling	Vinterhalvåret	Fredag	Kl 9.00-10.00		



Fremtidens Plejehjem, Nørresundby

TILBUD	STED	DAG	TIDSPUNKT	ANTAL	ANSVARLIG
KOL-hold		Mandag	Kl 13.00-14.00	Tilmelding	Fysioterapeut
Stavgang	Foyer	Mandag	Kl 13.30		
Linedance	Fitnesslokalet	Tirsdag	Kl 12.30-14.00		
Træning med bold	Fitnesslokalet	Onsdag	Kl 10.00-12.00		
Bevægelsestræning		Onsdag	Kl 13.00-16.00	Tilmelding	Instruktører
Hverdagsbalance	Foyer	Torsdag	Kl 9.00-10.00		
Skavank hold for gangbesværede		Torsdag	Kl 14.00-15.00	Tilmelding til Jette	Fysioterapeut
Træning i motionsrum	Fitnesslokalet	Alle dage	Kl 7-10 Man og torsdag kl 15-21 Tirsdag kl 14-21 Onsdag kl 16-21 Fre, lør og søndag kl 7-21		